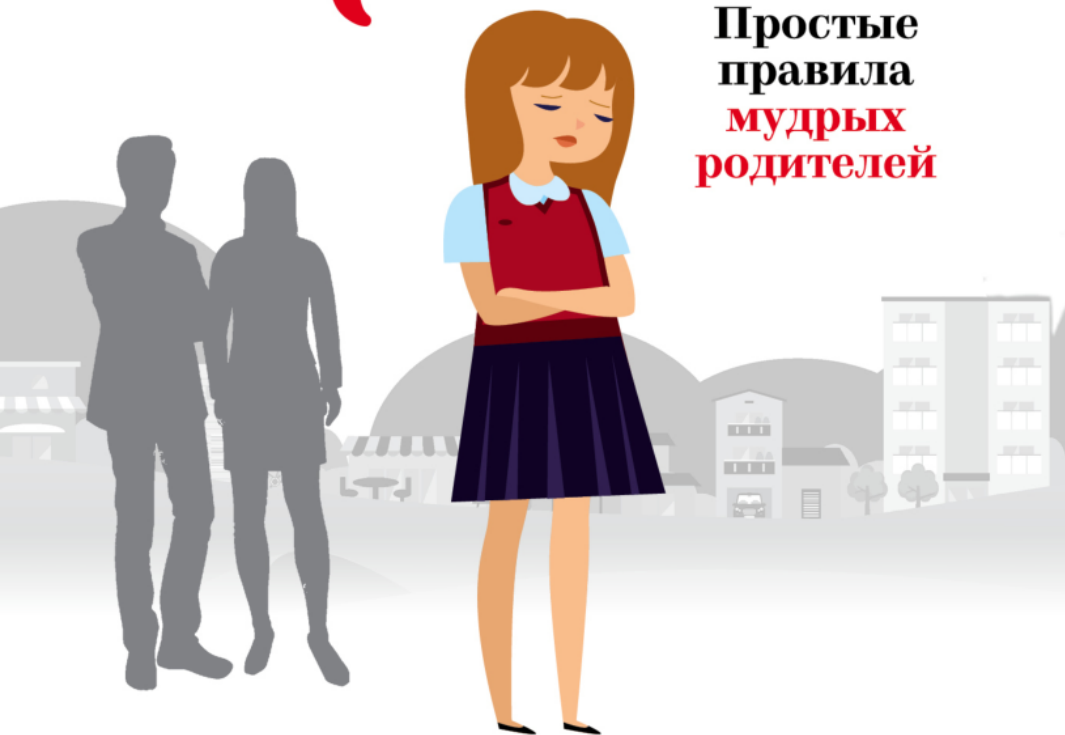


МАРИНА МЕЛИЯ

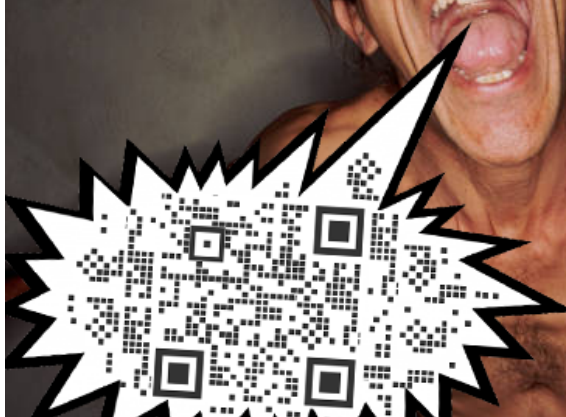
Мама троих детей, профессор психологии

Отстаньте от ребёнка!

**Простые
правила
мудрых
родителей**



SHOUT **IT**
SHARE



Annotation

Мы все хотим вырастить детей успешными, самостоятельными, счастливыми. И поэтому активно организуем их жизнь, контролируем поведение, постоянно одергиваем и корректируем. Но наши усилия повлиять на другого человека, прямо воздействуя на него, почти бесполезны. Марина Мелия – психолог с сорокалетним стажем – предлагает более эффективный путь: оставить детей в покое и перевести фокус внимания на самих себя, на собственные слова и поступки. Автор разбирает конкретные случаи из своей консультативной практики и дает алгоритмы мудрого родительского поведения, которые помогают решить «неразрешимые» проблемы.

- **Марина Мелия**

-
- **От автора**
- **Выражение признательности**
- **Зачем воспитывать ребенка?**
 - **Стратегии успеха**
 - **Заглянуть в будущее**
 - **«Золотая семерка»**
 - **Мечтать и дерзать**
- **Как давать детям свободу?**
 - **Важные рубежи**
 - **На все четыре стороны**
- **Как устанавливать границы?**
 - **Безграничное или безразличное?**
 - **Вектор движения**
 - **От слов к делу**
- **Как любить ребенка, если нет времени и сил?**
 - **Сложный выбор**
 - **Действенная любовь**
 - **Счастливые моменты**
- **Зачем нужны поражения?**
 - **Не повод сдаваться**
 - **Учить держать удар**
 - **Наша общая победа**
- **Как страх воспитывает смелость?**
 - **Осознанный риск**
 - **Безопасное детство**
 - **Оседлать свой страх**
- **Как понять, что у него на уме?**

- От критики – к беседе
- Как сделать замечание и не поссориться?
 - «По всем статьям»
 - Правила обратной связи
- Разрешать ли няне наказывать детей?
 - Монополия на строгость
 - Нельзя
 - Можно
 - Важные принципы
 - Наказание любви не помеха
- Какую няню нельзя подпускать к ребенку?
 - Вредоносные качества
 - Максимум внимания
- Как давать карманные деньги?
 - Принципы «монетарной политики»
 - Уговор дороже денег
- Когда путешествия вредят детям?
 - Калейдоскоп впечатлений
 - Вместе или порознь?
 - Все в меру
 - Под крышей дома своего
- Как быть, если ребенок завел «плохого» друга?
 - На войне как на войне
 - Не так уж плох?
 - Познакомиться поближе
 - Разрешить нельзя запретить
- Что делать, если ребенок покупает дружбу?
 - Подкупить и задобрить
 - Учить дружить
- Что делать, если ребенка травят?
 - Вожак и стая
 - Бегом от проблем
 - Во все колокола
 - Антибуллинг
- Как уберечь ребенка от суицида?
 - Глубинные причины
 - Сигналы SOS
 - Перейти минное поле
- Как помочь ребенку в конфликте с учителем?
 - Смена приоритетов
 - Конструктивный подход
 - Крайняя мера
- Что делать, если взрослый ребенок ничего не хочет?
 - Примета времени

- Корни инфантильности
- Хочу – могу – надо
- Зачем ребенку отец?
 - Мужское и женское
 - Реальность и идеал
 - Одна команда
- Почему вредно дружить с детьми?
 - Выгодное равенство
 - Бремя ответственности
 - У каждого своя роль
- Как восстановить родительский авторитет?
 - Разорванные узы
 - Шаги навстречу
 - Волшебное средство

Марина Мелия

Отстаньте от ребенка! Простые правила мудрых родителей

© Мелия М., 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

От автора

Сегодня мы относимся к воспитанию детей суперответственно. Мы не просто вовлечены в их жизнь, мы буквально работаем родителями. И работаем на совесть: стараемся нацелить ребенка на успех, оснастить всем необходимым для будущей счастливой жизни – иначе нельзя. В тренде интенсивное родительство. А заодно и родительский невроз. Мы боимся чего-то недодать детям и потому давим на них сверх всякой меры.

На ребенка ложится тяжелое бремя – необходимость соответствовать нашим ожиданиям. А они так высоки, что он просто не справляется. Нам трудно остановиться, мы недовольны им, недовольны собой и только усиливаем гнет. В конце концов дети начинают сопротивляться, в семье возникают по-настоящему кризисные ситуации, у родителей опускаются руки, они не знают, как поступить, и в лучшем случае обращаются к специалисту.

С чего обычно начинают разговор родители, когда приходят ко мне за профессиональной помощью? С вопроса: «Что с ним делать?» и перечисления детских «прегрешений». Они стараются упомянуть все, в чем ребенок не соответствует их идеалу. Некоторое время я сосредоточенно слушаю, потом говорю «Стоп! Отстаньте от ребенка» и предлагаю перевести фокус внимания на себя. Почему?

Наши усилия повлиять на другого человека, прямо воздействуя на него, почти бесполезны. Зато когда мы меняемся сами, постепенно начинает меняться и поведение окружающих нас людей, в том числе и нашего ребенка.

Родители зачастую надеются «выведать» у меня волшебный психологический прием. Такой прием есть, и заключается он в следующем: надо разложить сложную, запутанную ситуацию на простые элементы. А размотав клубок проблем, выявить реперные точки, осознать и понять, что делается не так, как делать надо, и дальше делать, делать и делать...

Например, быть последовательным и, сказав «нет», не менять его на «да». Установив, что «нельзя есть перед телевизором», не отступать от этого. Определив сумму карманных денег, не подкидывать сверх нее, если ребенок потратил все раньше времени. С помощью именно таких нехитрых правил мы и задаем границы поведения. Но выполняем ли мы сами подобные правила – постоянно и последовательно? Чаще всего нет. Дети необычайно изобретательны, когда хотят добиться своего. И нам необходима большая выдержка, чтобы действовать мягко и

доброжелательно, но в то же время настойчиво и непреклонно – образно говоря, «железной рукой в бархатной перчатке».

Когда родители начинают следовать этому очень простому, на первый взгляд, принципу, открывается дверь в другой мир – теплых и доверительных отношений с ребенком. Дети очень адаптивны и всегда принимают новый порядок жизни. Не было еще ни одного случая в моей практике, чтобы не произошли изменения к лучшему.

Каждый ребенок и каждый случай уникальны, но сам подход к воспитанию детей универсален. В этой книге я описываю алгоритмы мудрого родительского поведения, которые помогают решить «неразрешимые» проблемы. Книгу можно читать с любой главы, выбирая наиболее близкие и актуальные для себя темы. А можно – целиком, от начала до конца, находя что-то ценное в каждой из двадцати одной глав.

Выражение признательности

Я благодарна читателям журнала «Татлер» и его главному редактору Ксении Соловьевой, которая, почувствовав живой интерес читательской аудитории, предложила мне писать колонки об актуальных родительских проблемах. С них и началась книга «Отстаньте от ребенка!».

Я признательна своим коллегам по «ММ-Классу» за интеллектуальную поддержку и совместный многолетний анализ десятков тысяч интервью с кандидатами на разные позиции. Важная составляющая этих интервью – вопросы о детстве и родителях. Беседуя со взрослыми людьми, мы видим отдаленные результаты их воспитания.

Особая благодарность Елене Евграфовой и Яне Бовбас за организацию работы над текстом и точные комментарии. В условиях самодостаточной консультативной работы, которая не оставляет места для «писательства», это неоценимо.

Я благодарна моим клиентам за доверие и открытость, с которыми они делятся своими проблемами и опытом их решения. Спасибо!

Зачем воспитывать ребенка?

Моя клиентка как-то пожаловалась, что у мужа очень плохие отношения со старшим сыном. Муж, профессор математики, преподавал в университете и всегда мечтал, чтобы сын не просто пошел по его стопам, а стал бы математиком с мировым именем. Он много занимался с мальчиком и упорно готовил его к поступлению на математический факультет. Сын всячески сопротивлялся, он, скорее, гуманитарного склада, любит литературу, языки. Но отец настаивал, и сыну пришлось подчиниться. Он продержался два курса и бросил учебу. Был страшный скандал, отец практически перестал разговаривать с сыном, и тот ушел из дома. Устроился на работу, поступил на курсы, выучил несколько языков. В конце концов он вернулся в университет, правда, уже на другой факультет, где учится без особого энтузиазма. Но с отцом практически не общается: они стали чужими.

Чтобы ребенок был счастливым, он должен стать успешным, а для этого надо как можно раньше поставить цель и продумать шаги для ее достижения – так рассуждают многие «целеустремленные» родители. Цели, которые они ставят, я бы разделила на два типа: «моноцель» и «полифоническая» цель. В одном случае это воспитание чемпиона, а в другом – воспитание круглого отличника.

Чемпионы

Первую стратегию чаще всего выбирают родители, которые хотят, чтобы дети продолжили их дело, стали их наследниками. Такое часто видишь в семьях, где кто-нибудь из родителей добился определенного статуса, положения, материального достатка. По замыслу взрослых ребенок должен повторить их путь. Это может быть бизнес, музыка, спорт, наука.

Есть и другой вариант: если мама или папа сами не добились того, о чем мечтали, они пытаются компенсировать свои неудачи за счет ребенка. Например, девочек отдают в балет, мальчиков – в хоккей. Они будто «делегируют» ребенка в ту сферу, в которую им самим не удалось прорваться, которая была для них закрыта. Но суть от этого не меняется: родители ставят перед ребенком конкретную цель и вкладывают силы в ее достижение.

Жена знаменитого спортсмена так сформулировала цель воспитания сына: сделать все, чтобы он стал олимпийским чемпионом в том же виде спорта, что и его отец. Мама обеспечивает мальчику правильное питание, тренировки, поездки, дорогие костюмы, внимание окружающих. Она уверена, что нельзя давать слабину, если хочешь, чтобы ребенок стал лучшим на планете. И пятилетнего малыша тренируют по 4–5 часов в день. Он не может просто полежать на диване – только если «отдыхает после тренировки». Он не просто ест, а «поглощает нужное количество калорий». Его «мотивируют» ремешком, а в качестве наказания закрывают в темной комнате. «Ты можешь его пожалеть, когда он спит», – пишет мама в своем аккаунте Instagram. У малыша нет времени на занятия «ерундой» – поиграть на детской площадке, побегать, пообщаться со сверстниками, повалять дурака. Его побуждают смотреть на мир сквозь прицел успеха: все подчинено великой цели, его будущей победе. Задача понятна, стратегия ясна, ребенок занят делом, все движется в нужном направлении. Но каковы перспективы этого «проекта»?

Ребенок растет под чудовищным давлением. Ему исподволь внушают, что настоящая жизнь еще не началась, что день сегодняшний – это только подготовка, что счастье впереди – оно наступит, когда он заработает олимпийское золото.

Такое видение цели создает иллюзию, что мы способны контролировать всё: главное упорно трудиться, а результат не заставит себя ждать. На самом деле очень многие вещи нам неподвластны. Нельзя быть уверенным в каком-то конкретном результате на 100 %. Слишком много факторов влияют на успех: здесь и труд, и удача, и стечение обстоятельств. Шансы стать олимпийским чемпионом даже у суперталантливых и сверхтрудолюбивых спортсменов не так уж высоки. Допустим, отец мальчика добился чемпионского звания, но одновременно с ним тренировались тысячи очень способных людей, а чемпионами не стали. Какая-нибудь случайность способна перечеркнуть труд многих лет: один получил травму, другой перед отборочными соревнованиями заболел, третьему помешал конфликт с тренером. Мы можем выложиться по максимуму, но так и не добиться своего. И что тогда? Ощущение, что жизнь прожита зря.

Но если ребенок все-таки достигнет цели, которую поставили ему родители, что дальше? Он стал чемпионом, но не научился искать и находить то, что его действительно увлекает, принимать собственные решения и отстаивать их. У него не было возможности повзрослеть. Кто поведет его за ручку к новым достижениям?

Отличники

Другая стратегия – это стремление сделать из ребенка круглого отличника. В обществе сложился такой воспитательный тренд: «как можно раньше, как можно больше, как можно лучше».

Следуя этому тренду, мы начинаем развивать ребенка буквально с пеленок: возим на специальные занятия, читаем вслух, ставим Баха и Моцарта, разговариваем с ним по-английски и при этом ревниво поглядываем по сторонам: а как у других, кто раньше нашего начал ползать, ходить, говорить. Как только малыш подрастет, мы начинаем водить его на музыку, рисование, потом на верховую езду, балет, фигурное катание и т. д. Нам хочется, чтобы он набрал как можно больше знаний, умений, навыков, которые могут пригодиться в жизни, и ужасно боимся чего-то недодать, не оснастить его чем-нибудь необходимым.

Мы пристально следим за успехами детей, не оставляем им права на ошибку, внушаем, что они должны быть лучшими всегда и во всем, подгоняем под «мировые стандарты»: к такому-то возрасту ребенок должен уметь делать то, а к такому это – «иначе

он ничего не добьется». И дети вплоть до подросткового периода стараются изо всех сил, чтобы оправдать наши надежды. А кончается все бунтом или нервным срывом: одни все бросают и начинают ненавидеть родителей, другие становятся невротиками – боятся вызова к доске, контрольных, соревнований, выступлений на публике. Накануне очередного «состязания» одного тошнит, другой не может заснуть. Самое страшное, когда невроз переходит в депрессию, и, казалось бы, послушные, трудолюбивые, «заряженные и нацеленные» дети вдруг перестают вообще что-либо делать и постепенно превращаются в откровенных «лузеров».

Заглянуть в будущее

Получается, что мы растим ребенка, основываясь на собственных представлениях о том, что такое успех и как его достичь. Мы берем на себя ответственность за его будущее, не зная, каким оно будет и каким вырастет ребенок – чего он захочет и что будет ему по силам.

**Нужно научить детей
«мечтать и дерзать»,
поддерживать их на
том пути, который они
выбрали сами. И помогать
не падать духом, если
они совершили ошибку,
разочаровались в своем
выборе и ищут новую
цель.**

В подобных моделях воспитания желания ребенка в расчет не принимаются: «что он понимает в этом возрасте?» У него нет возможности подумать, нравится ли ему дело, которое выбрали для него родители, и чем бы он хотел заняться, если бы решал сам.

Иногда амбиции мешают нам увидеть, что у ребенка совсем нет перспектив в той области, на том пути, который мы ему «предначертали». И нас это совершенно не смущает: в конце концов, «терпение и труд все перетрут».

И самое главное: мы понятия не имеем, какие знания и навыки действительно пригодятся нашему ребенку. Что будет востребовано через 10–15–20 лет? Давным-давно, если человек умел читать и писать, это было его «конкурентным

преимуществом». К концу XX века стала цениться компьютерная грамотность и люди с цифровыми навыками были звездами в любой компании. Сегодня даже ребенок легко манипулирует гаджетами, а вот умение общаться, взаимодействовать с людьми становится все более редким качеством. Вполне вероятно, в недалеком будущем именно эмоциональный интеллект станет преимуществом при приеме на работу.

Примечательно, что некоторые компании начали отказываться от специалистов с университетскими дипломами: пока те учатся, мир успевает измениться. Они нанимают людей без высшего образования и готовят их на коротких программах для быстрого усвоения знаний и навыков. Глава IBM Джинни Рометти называет таких специалистов «новые воротнички».

Может случиться, что вид спорта, в котором должен преуспеть сын знаменитого спортсмена, исключат из Олимпийских игр, или зрители потеряют к нему интерес, или через 15 лет подобные соревнования вообще отменят. Уже сейчас многие города отказываются от проведения игр, поскольку это очень накладно, да и жители протестуют.

Ставить перед ребенком предельно конкретную цель – с местом, временем, «точкой прибытия» – не только неэффективно, но и разрушительно для его личности, здоровья и эмоциональной сферы. А жесткое целеполагание и сверхвысокая требовательность лишают детей детства. Что же тогда должно стать целью воспитания? Как собрать ребенка в трудную дорогу жизни, что положить в его «рюкзачок»?

«Золотая семерка»

Эффективнее и перспективнее не столько наделять ребенка знаниями, навыками и вести к победе везде и всегда, сколько развивать полезные черты характера, которые помогут ему самостоятельно, без нашей помощи строить свою жизнь, делать ее насыщенной и интересной.

У каждого из нас есть врожденные качества (например, темперамент). А есть те, что приобретаются, воспитываются, – они и должны стать областью приложения наших сил!

Американские психологи Мартин Селигман и Кристофер Питерсон в книге «Сильные стороны характера» описали качества, необходимые для становления успешной личности, способной адаптироваться в разных условиях, добиваться своих целей, управлять своей жизнью. Авторы хотели выделить универсальные черты – те, что ценились в любом обществе и во все времена, а не только в современной североамериканской культуре. Их список состоит из 24 качеств, среди которых есть и храбрость, и мудрость, и чувство юмора, и умение видеть красоту.

Полный список был не слишком удобным для работы в школах и колледжах, поэтому Питерсона попросили его сократить. И он оставил семь сильных сторон, которые, согласно исследованиям, с большой вероятностью приводили к высоким достижениям. «Золотая семерка», на которую мы можем ориентироваться, это:

- твердость характера (grit);
- самоконтроль (self-control);
- энергичность (zest);
- социальный интеллект (social intelligence);
- благодарность (gratitude);
- оптимизм (optimism);
- любознательность (curiosity).

Когда мы обсуждаем этот список с моими клиентами, больше всего вопросов вызывает благодарность. Кажется, при чем тут она? Но когда человек отмечает для себя каждый акт помощи и поддержки, признает то, что другие много делают для него, он начинает верить, что фортуна на его стороне, что он не один в этом мире. Это создает правильный настрой, заряжает оптимизмом и энергией. Благодарность напрямую связана с добротой. Исследования показывают, что доброжелательные, готовые помочь другим люди реже страдают от тревожности и депрессии, у них выше устойчивость к стрессу и удовлетворенность жизнью.

О том, как помогать ребенку формировать полезные качества и сильные стороны характера, мы поговорим на страницах этой книги, сосредоточившись на обсуждении конкретных вопросов, которые задают родители.

Мечтать и дерзать

Мы должны стремиться не к тому, чтобы наш ребенок был первым и самым лучшим в каких-то областях, а к тому, чтобы он учился воплощать в жизнь свои замыслы, контролировать себя, общаться с людьми.

Одну из своих книг я назвала «Успех – дело личное». Так вот, успех – это личное дело ребенка. Придет время, и он сам решит, чего хочет и что может. Безусловно, мы даем ему возможности учиться и пробовать себя. Но мы не должны нагружать его «обязательными достижениями» в одной или нескольких сферах по нашему выбору или ради реализации наших родительских амбиций.

В свое время я закончила Гнесинку, не имея особых способностей к музыке. Родители сказали: «Семилетку закончить ты должна. А дальше будет видно». Я согласилась с их решением. Никто не навязывал мне цель – стать музыкантом во что бы то ни стало. Зато я научилась выполнять большой объем работы «от и до», сосредоточиваться, концентрироваться, познакомилась со многими яркими людьми. Я не стала заниматься музыкой дальше, но ценю, что Гнесинка была в моей жизни.

Мы выросли в условиях, когда преобладала линейная модель жизни: получил образование, поступил на работу, начал делать карьеру по выбранной профессии, добился успеха, вышел на пенсию. Сегодня молодым людям нужно быть готовыми учиться всю жизнь и, возможно, настраиваться на карьеры в разных сферах. А значит, умение ставить перед собой цели – не менее важный навык, чем способность их добиваться.

Очень трудно понять, чего ты хочешь на самом деле, осмелиться сделать свое желание целью, а потом передумать и поставить другую цель. Это тем более невозможно в условиях диктата целеполагания, когда ребенок становится покорным заложником одной цели, навязанной извне.

Важно научить детей «мечтать и дерзать», поддерживать их на том пути, который они выбрали сами. И помогать не падать духом, если они разочаровались в своем выборе, совершили ошибку и ищут новую цель.

Если мы поможем ребенку развить сильные стороны характера, ему будет легче найти свою дорогу в жизни. И тогда главная цель воспитания будет достигнута.

Как давать детям свободу?

Трехлетняя девочка ведет себя абсолютно раскованно в любой обстановке – она может заговорить с незнакомцем, обращаясь к нему «на ты», на пляже бесцеремонно разбудить человека, спящего на соседнем лежаке, в ресторане взять булочку с чужого стола. Родители умиляются до того момента, пока кто-нибудь не сделает замечание, не скажет, что ребенок всем мешает, что его плохо воспитывают. И тогда они начинают возмущаться и объяснять, что это не «плохое», а «свободное» воспитание.

Важные рубежи

Свободное воспитание – тема, которую с подачи Жан-Жака Руссо вот уже три столетия обсуждают философы, психологи, педагоги и, конечно, родители. Есть масса книг, авторы которых утверждают, что, пока дети маленькие, им надо разрешать абсолютно все – тогда они вырастут свободными людьми, а не закомплексованными «маменькиными сынками». Свобода в воспитании действительно очень важна. Но какой смысл мы вкладываем в это слово? И как научить ребенка распоряжаться свободой?

Прежде всего, не надо путать внутреннюю свободу с распушенностью и вседозволенностью. Нам важно построить воспитание так, чтобы ребенок, повзрослев, был способен проявлять свободу воли, то есть свободу настаивать на своем, свободу суждений, выбора, даже если кому-то этот выбор не нравится. Иначе говоря – свободу жить своей жизнью. Это и есть подлинная свобода, основы которой закладываются в самом раннем возрасте.

Первая «свобода», которую получает ребенок, – это свобода движений. Но сразу возникают и ограничения: мы говорим «нельзя», если он хочет сунуть палец в розетку или схватить нож. Он может бегать, играть, шуметь, но только если это не вредит ему и окружающим.

Стремление к свободе и самостоятельности оформляется к трем годам, когда ребенок начинает осознавать свое «Я» – отсюда и первые протесты: нет, не хочу, не буду! Следующий этап «борьбы за независимость» – семь лет: меняется социальная ситуация – ребенок идет в школу и хочет быть взрослым. И, наконец, самый важный рубеж – это подростковый возраст, когда личная свобода выходит для ребенка на первый план, и он готов активно отстаивать ее всеми правдами и неправдами. Именно в этот период многие родители начинают гнуть свою линию, резко одергивать детей и в ответ получают бунты, конфликты, яростное сопротивление, испорченные отношения.

Мы редко задумываемся о том, как именно предоставлять ребенку столь желанную свободу. Одни жестко ограничивают детей, чтобы держать все под контролем, другие, напротив, все пускают на самотек, а третьи кидаются из одной крайности в другую.

Но есть и иной, «срединный» путь – я бы назвала его «воспитанием свободой». В этом случае ее дают не спонтанно, ситуативно, а продуманно, постепенно и дозировано, с учетом

возраста и характера ребенка, там, где она нужна, и тогда, когда ребенок способен ею разумно распоряжаться.

На все четыре стороны

Когда моим сыновьям было 8 и 12 лет, дочь еще лежала в коляске. Мы вместе выходили гулять, и мальчики постоянно ко мне подбегали и спрашивали: «Мам, можно мы пойдем в тот двор?», «Мам, можно на стадион?», «А это можно?» Я говорила: «Да, можно», если была уверена, что для них это не опасно. Другие мамы удивлялись, почему мои дети не убегают втихаря, как их мальчишки. «Да потому что я разрешаю, а вы всегда запрещаете», – отвечала я. Секрет в том, что, если детям не запрещать всё и вся, они будут спрашивать разрешения, а значит, мы будем в курсе того, как они распоряжаются своей свободой. Разрешения укрепляют родительский авторитет не меньше, а даже больше, чем запреты.

В воспитании свободой я предлагаю руководствоваться «правилом четырех свобод»: это свободное время, свободная игра, свобода выбора занятий и личное пространство.

Свободное время

Когда спрашиваешь родителей, чем их дети заняты в свободное время, они, как правило, удивляются: «Какое может быть свободное время, когда надо и в школу, и в спортивную секцию, и на английский, и...». Действительно, мы стараемся распланировать жизнь наших детей буквально до минуты. Они закованы в жесткие рамки своего расписания, а «выйдя на свободу», не знают, куда себя деть: у них не выработан навык распоряжаться собственным временем. Увидев это, мы тут же решаем, что уж лучше загрузить ребенка еще больше, чем он будет «дурью маяться» или «сидеть в соцсетях». До какого-то момента он старательно следует установленному нами регламенту, пока не взбунтуется и не скажет: «Всё. Хватит. Ничего не хочу».

Важно, чтобы ребенок, повзрослев, был способен проявлять свободу воли — то есть свободу настаивать на своем, свободу суждений, выбора, даже если кому-то это не нравится. Иначе говоря — свободу жить своей жизнью.

У ребенка непременно должно быть личное, ничем не заполненное время, когда можно просто ничего не делать или делать только то, что хочется. Для каждого возраста и для каждого ребенка это время свое, его может быть больше или меньше, но оно должно быть. Если такого времени у ребенка нет, это значит, что у него нет возможности побыть наедине с собой, познакомиться со своим «Я».

Свободная игра

Сегодня в жизни детей так много специальных занятий с четкими инструкциями и алгоритмом действий, что когда они слышат «поиграйте во что хотите», то просто теряются. Они не умеют придумывать игры, привлекать других участников, собирать команду. Отчасти это происходит потому, что исчезла дворовая культура – разновозрастные компании, где игры передавались от старших к младшим. Прежние развлечения вытеснены просмотрами мультиков и играми на телефоне или планшете.

Все это ведет к утрате внутренней свободы, к зависимости от электронных средств и внешних рамок. Поэтому для детей, особенно дошкольного возраста, очень важны свободные, не навязанные извне, ничем и никем не структурированные игры, где нет заранее установленных правил. В таких играх правила

можно придумывать самому, распределять роли, раздвигать границы времени, пространства, возраста, делать невозможное возможным. Это своеобразный «тренажер воображения»: вот ты мальчик-с-пальчик, а через минуту – астронавт, высадившийся на Луне, потом пират, полководец, волшебник... Вот ты «здесь и сейчас», а через пять минут на своей машине времени отправляешься в путешествие в Средние века или, наоборот, летишь в будущее.

Иногда родителям нужно специально создавать такое пространство, где дети могли бы собираться и проводить время вместе без гаджетов и телевизора.

Свобода выбора занятий

Ребенок быстро привыкает к тому, что за него всё решают и ему не нужно делать выбор. Только он потянулся к вазе с яблоками, как мама тут же дает ему самое, на ее взгляд, лучшее: «Возьми вот это». Он хочет играть в хоккей, а ему говорят: «Нет, секция находится слишком далеко» или «Нет, там будет плохая компания». Я знаю девочку, которая мечтает заниматься верховой ездой. Но ее мама боится лошадей, поэтому девочка вместо конного клуба вынуждена ходить на теннисный корт. Находится тысяча предлогов, чтобы отказать ребенку в его выборе и заставить заниматься тем, что выбрали родители.

Безусловно, есть занятия, которые мы справедливо считаем необходимыми. Но обязательно должно быть место для одного или двух, которые ребенку действительно по душе. Надо давать ему свободу выбора, не нужно решать за него абсолютно все.

Сложные задачи предоставления ребенку свободы выбора встают перед родителями постоянно. Девочке 16 лет, после окончания школы она не хочет идти в вуз: считает, что лучше сначала два года поработать. Родители переживают: запретить – дочь взбунтуется, разрешить – потом она скажет: «Как вы могли со мной так поступить? Ведь я была еще несмышленным ребенком!» И они приняли решение: «Хочешь работу? Совмещай ее с учебой. Можешь выбрать любой вуз, но учиться ты должна». Они установили один запрет, но в остальном предоставили дочери свободу. Так они пришли к согласию.

Хотим мы того или нет, но неизбежно наступит момент, когда наши уже подросшие дети должны будут выйти из-под «внешнего управления» и начать принимать решения самостоятельно, делать собственный выбор без оглядки на нас. Поэтому наша задача – с самого раннего возраста воспитывать в них решительность, то есть учить выбирать осознанно, учитывая последствия, видеть возможности выбора, его плюсы и минусы,

оценивать альтернативы.

Наша задача — с самого раннего возраста воспитывать в детях решительность: учить выбирать осознанно, учитывая последствия, видеть возможности выбора, его плюсы и минусы, оценивать альтернативы.

Уже в три года можно предложить ребенку выбрать блюда за обедом, одежду на прогулку, книжку, которую мы будем читать ему на ночь. В шесть-семь лет мы расширяем рамки выбора: например, он может сам решить, что купить в магазине в пределах определенной суммы. Выбор подростка еще шире, хотя все равно ограничен нашими условиями. Так ребенок учится распоряжаться своими правами, слушать других, прикидывать, рассчитывать.

Личное пространство

Независимо от материального положения семьи ребенку нужна своя территория: комната или уголок, который бы он сам мог оформить и где бы он чувствовал себя в безопасности, потому что туда никто не зайдет без приглашения и без стука, где бы он мог спокойно отдохнуть, в том числе от родителей, и что-то делать без родительского присмотра. Личное пространство – это не только территория. Это вещи ребенка, сумки, гаджеты, до которых без его ведома нельзя дотрагиваться, которыми он имеет право не делиться. Мы же порой позволяем себе проверять его

карманы на предмет чего-то предосудительного и рыться в рюкзаке, контролируя, все ли он взял на занятия. Мы без спроса заглядываем в его компьютер и телефон. Доходит до абсурда: маме на смартфон приходят уведомления обо всех перемещениях ребенка, все прослушивается и зачастую записывается на видео. Современные мобильные телефоны – самая длинная пуповина, которую мы никак не решимся перерезать. Нарушение границ попирает чувство собственного достоинства и провоцирует ребенка на подростковый протест. И что бы мы ни делали, какие бы технические средства ни придумывали, каких бы айтишников ни нанимали, чтобы взломать его устройства и соцсети, он всегда найдет варианты, как «уйти из-под колпака».

Мы установили много границ, поэтому нужна зона, где дети чувствовали бы себя свободно, где не нарушается их право на уединение, где родители не роятся в их вещах и не обнаруживают ничего «случайно».

Нельзя позволять нашим страхам разрушить доверие. Лучше прямо сказать ребенку, заметив перемены в его поведении: «Меня беспокоит, что ты похудел, стал пропускать занятия». Если мы перестанем контролировать каждый его шаг, подавлять любую его инициативу, подглядывать и подслушивать, устраивать за ним слежку, распоряжаться его временем, интересами, общением, пространством, вещами, если вместо этого будем готовы его выслушать, то узнаем намного больше. И тогда сможем не волноваться, что он утаит от нас что-то действительно важное.

Свобода – базовая составляющая нашей жизни. Стремление к свободе заложено в каждом из нас природой, и ответственность родителей состоит в том, чтобы не задавить это ценное качество, а развить у ребенка вкус к свободе и умение ею пользоваться. Если нам это удастся, можно считать, что мы заложили краеугольный камень его будущей успешности и эффективности.

Как устанавливать границы?

Успешный бизнесмен в детстве жил в двухкомнатной квартире в хрущевке. Семья мало что могла себе позволить. С 17 лет ему приходилось зарабатывать на жизнь. Зато у его сыновей есть все, о чем он не смел даже мечтать. Но как раз это его и беспокоит. В школе дети друг перед другом хвастаются семейными машинами, гаджетами, путешествиями. Они уверены, что весь мир у них в кармане, что им можно все. Учатся они без интереса, им бы только проводить время с друзьями. Только и слышишь: «Купи то, купи это». Попытки их как-то приструнить кончаются обидами и ссорами. Папу расстраивает, что мальчишки растут неблагодарными, безответственными: «Что ни скажи, они от всего отмахиваются. Как сделать из них нормальных людей, как подготовить к реальной жизни?»

Безграничное или безразличное?

Сегодня детей не принято ограничивать – ни в потреблении, ни в поведении. Да и кто будет это делать? Учителям, особенно в частных школах, ни к чему «нарываться на скандал», няне «не до того», а родители не готовы обострять отношения, да и вечно нет времени и сил. К тому же свобода возведена в своего рода культ, поэтому нам совсем не хочется выглядеть белыми воронами – скрягами, менторами, тиранами, зажимающими собственных детей.

Но такая вседозволенность, такое «безграничное» воспитание – по сути, воспитание безразличное. Прикрываясь рассуждениями о свободе, мы на самом деле просто самоустраиваемся. Детям необходимы границы, рамки, чтобы знать, что можно, а чего нельзя, и понимать, как себя вести. Если мы их не обозначим, ребенок будет нащупывать их сам, путем проб и ошибок, а это может дорого обойтись и ему, и нам. Устанавливать границы непросто, ведь придется преодолевать недовольство и сопротивление ребенка, но абсолютно необходимо. Как это сделать?

Вектор движения

Как правило, мы спохватываемся и начинаем воспитывать ребенка, когда его уже «занесло» или он ведет себя так, что дальше невозможно терпеть. Должны же мы как-то отреагировать! На самом деле наша задача – не реагировать, когда «гром грянул», а вовремя вводить правила и запреты, последовательно их придерживаться, постепенно расширяя границы дозволенного. Важно уметь говорить «нельзя» в спокойной обстановке, а не только тогда, когда что-то произошло и мы недовольны ребенком.

Вот те пять векторов, пять направлений, в которых нам необходимо двигаться.

Дать представление о «естественных последствиях»

Когда у ребенка возникает какая-то проблема, мы часто идем по пути наименьшего сопротивления: нам проще самим разрулить ситуацию, организовать ему «прикрытие», подстраховать, где надо и где не надо, чем вникать, что и почему произошло, и уж тем более корректировать его поведение. Нахамил учителю? Мы тут же находим оправдание: «Он же такой свободолюбивый, а на него пытаются давить». Взял машину родителей и попал в полицию? Мы спешим на выручку: не сидеть же ему в обезьяннике.

Ребенок будет больше нас уважать, когда поймет, что наше «нет» на самом деле означает «нет» и не зависит от нашего настроения или погоды за окном.

Ребенок должен расплачиваться за свои действия и сам

исправлять свои ошибки: насорил или разбросал вещи – убери, нахамил – извинись, истратил за неделю деньги, выданные на две, – сиди без денег. Если нарушение правил, границ не создает ребенку проблем, это значит, что для него их просто не существует, он будет нарушать их и дальше.

Реальная жизнь постоянно преподносит нам уроки, мы набиваем шишки, когда пересекаем очередную «красную черту». Поэтому и детям не надо создавать искусственный рай и чрезмерно ограждать их от жизни. Только так они смогут повзрослеть и выработать социальный иммунитет. А нам, родителям, надо контролировать прежде всего себя: не бросаться словами, не оправдывать детей и не делать за них то, что они должны сделать сами.

Научить уважать границы других людей

Пока ребенок маленький, он уверен, что мир крутится вокруг него: все о нем заботятся, все его обслуживают. По мере взросления ему придется расстаться с иллюзией, что он – центр Вселенной. Надо дать ему понять, что люди, которые его окружают дома и за его пределами, – это люди со своей жизнью, своими интересами, представлениями о мире. И не важно, чем они занимаются, знакомы они с ребенком или нет, – он должен соблюдать правила вежливости: говорить «спасибо», «пожалуйста», «извините», «разрешите»; здороваться и прощаться; не брать без спросу чужие вещи; не говорить грубых слов; благодарить за подарки. Вроде элементарно, но многие дети правилам вежливости не следуют, а их родители не обращают на это никакого внимания.

Конечно, и мы сами обязательно говорим ребенку «здравствуй» и «до свидания», «доброе утро» и «спокойной ночи». Это слова-ритуалы «прямого назначения», они структурируют наше поведение по отношению к другим, помогают выстраивать и соблюдать границы. Когда ребенок приходит куда-то с мамой, он не дополнение к ней, он – человек, персона, сколько бы лет ему ни было. Он говорит «здравствуйте», «до свидания» и не перенимает взрослых.

Здесь огромную роль играет поведение родителей, ведь дети всё замечают и берут с нас пример. Если мы ведем себя с другими холодно, бесцеремонно, не стоит удивляться, что ребенок может сказать няне в ответ на замечание: «Я пожалуйсь папе, и тебя уволят». Если же мы показываем пример уважительного отношения к людям независимо от их статуса, материального положения, состояния здоровья, дети будут это перенимать.

Обозначить границы в отношениях с близкими

Для ребенка отношения с родителями – самый первый опыт коммуникаций, на нас он отрабатывает основные навыки общения. А это значит, что при всей нашей любви, заботе, близости обязательно должны быть заданы границы, которые ребенку пересекать запрещено. Конечно, если нужно, мы готовы быть с ним на связи 24 часа в сутки, но у нас есть свои планы, дела, заботы. Поэтому с определенного возраста дети должны понимать, что нельзя распоряжаться временем мамы или папы по своему усмотрению. Надо объяснить ребенку, что нельзя грубить, повышать голос, влезать в разговоры старших, заглядывать в их сумки, входить без стука в спальню.

Важно держать определенную дистанцию, не допускать панибратства, которое часто переходит в хамство. Детям нужны родители, которые умеют отстаивать свои границы и не позволяют другим вторгаться на свою территорию – этот навык они тоже перенимают у нас. Мы имеем право в любой момент спросить с детей, потребовать, наказать. И это нормально – так проявляется адекватное позиционирование взрослого и ответственного человека по отношению к ребенку.

Учить отстаивать собственные границы

Ребенок должен понимать, что такое «прайвеси» – где начинается территория его личности, границы которой он будет оберегать. Надо учить его защищать свое «Я», отстаивать свои интересы.

Если мы видим, что кто-нибудь из детей помыкает нашим ребенком, можно сказать: «Меня смущает, что ты делаешь то, что надо этому мальчику и что хочет он. А твое мнение, твои желания? Почему ты не высказываешь их открыто?» Возможно, наш ребенок не понимает, что происходит, или боится, что с ним не будут дружить. Значит, надо поговорить об этом, обсудить, как лучше поступить. И объяснить ребенку, что иногда личные границы важнее дружбы.

Надо уметь говорить «нет» и взрослым людям. Если подруга мамы тискает ребенка, а он терпит, или друг папы подшучивает над ним, а он злится, но молчит – это серьезный повод для разговора. Вероятно, ребенок просто не знает, как высказать свое недовольство, не обидев другого человека, и надо его этому научить.

Умение сопротивляться давлению взрослых, особенно незнакомых, – это еще и вопрос безопасности. Нельзя называть чужим свой адрес, садиться в их машину, соглашаться куда-то с ними пойти или проводить их. Ребенок должен знать, что можно

отказать, не объясняя причин и не вступая в диалог. Существуют памятки для детей, что делать в той или иной потенциально опасной ситуации. А родители могут помочь им усвоить эти правила, рассказывая о них и разыгрывая подобные ситуации в лицах. Защищая свое пространство, мы противостоям чужой воле. Это не так-то просто. И мы должны научить этому наших детей.

Ограничивать и контролировать

Безусловно, родители должны обеспечивать ребенка всем необходимым и даже давать чуть больше необходимого, но при этом воспитывать самоконтроль.

Как утверждают американские психологи, дети, обладающие достаточно высоким самоконтролем в возрасте 4–5 лет (не носятся в кафе, не кричат в общественных местах, не хватают все, что попадется под руку), вырастая, становятся более эффективными. А их сверстники, у которых не развит самоконтроль, повзрослев, больше склонны к курению, употреблению алкоголя, зачастую у них проблемы с законом и плохая кредитная история.

**Вседозволенность,
«безграничное»
воспитание —
по сути, воспитание
безразличное.
Прикрываясь
рассуждениями
о свободе, мы на самом
деле самоустраниаемся.**

Но маленький ребенок не в состоянии сам себя ограничивать, ему хочется и того, и другого, и пятого, и десятого – у него пока нет чувства меры. Значит, регулировать потребности ребенка,

устанавливать границы потребления, не потакая всем его прихотям, поначалу придется нам, родителям. Это касается не только вещей, но и информации, развлечений. Когда ребенок продолжает что-то у нас кланчить, мы говорим твердое «нет». Вот несколько волшебных фраз: «Я уже все тебе сказала», «Ты уже слышал ответ», «Я не стану это обсуждать», «Разговор на эту тему окончен». Ребенок будет больше нас уважать, когда поймет, что наше «нет» на самом деле означает «нет» и не зависит от нашего настроения или погоды за окном.

Если мы хотим что-то изменить в поведении ребенка, особенно подростка, надо быть готовым к тому, что на это потребуется время. Действующие шаблоны сложились не за пять минут, хорошо усвоенные привычки не меняются в одно мгновение только потому, что тебе вдруг сказали: «Отныне все будет по-другому». Конечно, ребенок станет сопротивляться.

Мы пытаемся учить детей словами, но гораздо эффективнее наши конкретные действия. Например, мы говорим: «Пока не уберешь игрушки, не будешь смотреть мультики». В ответ ребенок ноет, канючит, злится, обижается. Мы сдаемся и в итоге все равно разрешаем смотреть, хотя игрушки продолжают валяться по всей комнате. Ребенок понимает: чтобы посмотреть мультики, вовсе не обязательно убирать игрушки, а нужно лишь «включить» что-нибудь эффективно действующее на родителей из своего богатого поведенческого репертуара. И в следующий раз не будет выполнять нашу просьбу.

Поэтому не надо удивляться и возмущаться, если ребенок «не понимает слов». Когда наши слова не подкреплены действиями, они не работают. Если мы вводим правило «мультики только после уборки», то должны последовательно его выполнять. И тогда ребенок это правило примет.

Я не заставляла детей убирать свою комнату, а после трех лет не входила к ним без стука: все-таки это была их территория. Но я говорила, что не терплю беспорядка. Они очень любили, когда я читала им на ночь. А я соглашалась делать это только в их комнате и только при условии, что там чисто. Если же по полу были разбросаны игрушки, я просто желала спокойной ночи и уходила. И чтобы «заманить» меня к себе, дети быстро убрали игрушки и вещи на место. Этот прием действовал безотказно с каждым из троих детей.

В первую очередь сами родители должны понимать, что правила – это не принуждение, а просто заведенный в семье порядок, когда у каждого есть права и есть обязанности. И все это не ограничение свободы, а условие пользования свободой.

Когда я беседую с родителями, я подчеркиваю, что нам надо прежде всего научиться контролировать себя, то есть посмотреть на свое поведение, на то, как мы выстраиваем и соблюдаем границы в повседневной жизни, в отношениях с ребенком и другими людьми. Самое первое представление о мире ребенок получает дома. Задавая определенные правила и соблюдая их, мы, по сути, задаем норму жизни. Тогда и ребенок будет

придерживаться этих правил автоматически. И вероятность того, что он вырастет ответственным, самостоятельным человеком и выстоит в наше сложное время, значительно возрастает.

Как любить ребенка, если нет времени и сил?

Мама двоих мальчиков пожаловалась мне, что совсем не успевает заниматься детьми. Она нацелена на карьеру, много работает. Ей комфортно в офисе, среди коллег, а дома ее раздражает, когда мальчишки начинают на ней виснуть и требовать внимания. Она не знает, во что с ними играть, и не понимает, почему надо тратить уйму времени на «бестолковые» занятия, когда для этого есть няня. На все эти нежности у нее просто нет сил, а открыто выражать свою любовь – для нее непосильная задача. Неужели она не любит своих детей и плохо справляется с родительской ролью?

Сложный выбор

В наше время к родителям предъявляется слишком много требований, но особенно достается мамам. Они должны иметь достойную работу, следить за новинками в области культуры, общаться с друзьями, поддерживать физическую форму, иметь увлечения – одним словом, быть в тренде. И при этом оставаться хорошими родителями, раз уж они завели детей. Разорваться невозможно, а важно всё. Как быть?

Нечасто, но встречаются крайние подходы к материнству, когда женщина либо полностью передает детей «на аутсорсинг», либо целиком посвящает себя их воспитанию. Нетрудно догадаться, что оба варианта несут в себе риски.

В первом случае заботу о ребенке мама перекладывает на няню, бабушку, реже – на папу. И здесь благополучие малыша во многом зависит от того, сможет ли этот человек стать для него «главным взрослым» в первый год его жизни и будет ли у ребенка в дальнейшем та самая безусловная материнская любовь, в которой он так нуждается.

Если женщина отказывается от работы и увлечений и полностью посвящает себя ребенку, возникает иллюзия, что она по-настоящему самоотверженная мать. Но такая включенность, такое интенсивное материнство сами по себе ничего не гарантируют. Кроме того, превратившись в «просто маму», она, как правило, не может реализовать себя, и ребенок видит рядом с собой не счастливого человека, а вымотанную, раздраженную, неудовлетворенную женщину. Нередко такие мамы потом попрекают детей тем, что «положили на них жизнь».

Большинство матерей пытаются успевать везде. Но чтобы чувствовать себя «хорошей мамой», женщина должна проводить с ребенком как можно больше времени, и она старается вовсю. Некоторые умудряются так организовать свою жизнь, что физически ребенок постоянно «при маме»: она берет его с собой на встречу с подругами в ресторан или на маникюр, он рядом, когда она работает «на удаленке» или переписывается с кем-то, уткнувшись в ноутбук или телефон. Но ребенок присутствует как некий фон, а не объект, на котором сфокусировано мамино внимание. Она занимается своими делами, и между ними не возникает реального контакта.

Мамам трудно так распределить свое время и силы, чтобы дать ребенку ту дозу любви и внимания, которая ему необходима, и при этом не упустить чего-то важного, не обделить вниманием мужа, друзей, близких, себя. Отсюда постоянное чувство вины,

усталость, раздражительность.

Действенная любовь

Как же сделать так, чтобы, с одной стороны, сбросить с себя давящий груз напряжения и вины, а с другой – сделать взаимодействие с ребенком осмысленным и приносящим позитивные эмоции? Прежде всего надо понять, что дело не в количестве потраченного на ребенка времени, а в качестве нашего общения. Родительская любовь должна стать действенной.

В прекрасном эссе Эриха Фромма «Искусство любить» описаны четыре важнейших элемента такой любви: забота, ответственность, уважение и знание. Имеет смысл взглянуть на них в контексте сегодняшней жизни и взаимоотношений современных отцов и детей.

Забота

Забота проявляется прежде всего в чутком и внимательном отношении к потребностям и благополучию ребенка.

Само слово «забота» имеет позитивные коннотации. Кажется, чем ее больше, тем лучше. Но забота о детях не должна быть «всепожирающей», и на разных этапах жизни ребенку требуется разное ее количество – обратно пропорциональное его возрасту. До трех месяцев любые его требования выполняются без всякой задержки, а мама сосредоточена на нем. Потом паузы между его запросом и маминой реакцией потихоньку увеличиваются, забота дозируется, но все равно первый год – время, когда надо выложиться по полной. После этого уже можно делегировать часть заботы о ребенке кому-нибудь из близких.

Но как проявить заботу, если у нас на это всего час или полчаса в день? Можно взять за правило, придя с работы, первые пять минут посвятить ребенку: поздороваться, обнять его, приласкать. Если он уже ходит в школу, можно сделать традицией готовить ему вкусный завтрак по утрам и провожать на занятия. Можно созваниваться после уроков, чтобы узнать, как прошел день, а вечером вместе смотреть сериал. Когда мы, несмотря на занятость, приходим на важное для ребенка мероприятие или организуем праздничный семейный ужин по случаю его возвращения из летнего лагеря, это тоже забота. Главное, дать почувствовать ребенку, что это время принадлежит только ему.

Но, конечно, надо понимать, о чем стоит заботиться, а о чем не стоит. Я, например, не заботилась о том, положил ли мой сын нужную тетрадку в портфель, сделал ли уроки и за что получил двойку. Родительская забота как раз в том и состоит, чтобы

ребенок научился заботиться о себе сам: собрать портфель, погладить одежду на утро, приготовить простую еду. Так мы сможем вырастить не инфантильного, а уверенного в себе, решительного человека.

Наша забота – это подушка безопасности для ребенка. Он знает, что его любят, что в трудный момент он может на нас рассчитывать, и потому чувствует себя свободно, спокойно, с доверием относится к миру и людям.

Ответственность

Мы в ответе за своего ребенка до тех пор, пока не вырастим его. Поэтому мы думаем не только о том, чтобы он был «сыт, обут, одет», но и о его воспитании, образовании, досуге, о его будущем, мы вкладываемся в его развитие – все это тоже проявления любви.

**Установить теплый
контакт, снять
эмоциональное
напряжение, проявить
гибкость — это уровень
компетентности
и ответственности
родителей, а не детей.**

Безусловно, ответственность не означает гиперопеку и чрезмерный контроль. Найти хороший сад, школу, кружок, секцию, замотивировать ребенка туда ходить и помочь ему не сойти с дистанции – само по себе уже большое дело. Но бывает, мамы начинают везде ходить со своими детьми и заставляют их чувствовать себя крайне неловко. Надо найти золотую середину, чтобы держать руку на пульсе и отпускать ее, если ситуация позволяет.

Важно быть рядом именно тогда, когда надо: четко видеть те

ситуации, где нужно вмешаться – перевести в другую школу, выяснить отношения с учителем, проверить состояние здоровья. Или, наоборот, не вмешиваться, но быть готовым вовремя прийти на помощь.

Для каждого возраста есть ключевые темы, к которым нужно быть особенно внимательными. Для малышей это смена обстановки или няни, для младших школьников – отношения с учителями, оценки и успехи в школе, для подростков – общение со сверстниками, личная жизнь, первая любовь. Дети остро переживают, если засохло посаженное ими дерево или умер домашний питомец. Для них плохо ответить на уроке, к которому готовился, – серьезный стресс. Не попасть в школьную команду или на день рождения к другу – настоящее горе. Надо подключаться в такие моменты, утешать, помогать. Это мощное проявление любви и необходимая поддержка ребенка в его дальнейшей жизни.

Родители несут ответственность и за отношения с детьми. Абсолютно недопустимо и безответственно обижаться на ребенка, игнорировать его, в качестве наказания не разговаривать с ним по две недели. Бывает, родители развелись, живут отдельно, и отец жалуется, что сын не идет с ним на контакт: на звонки не отвечает, при личном общении двух слов из него не вытянешь. Отец обижен: «Подрастет, поумнеет, тогда и поговорим, алименты я перевожу, пусть мать его сама воспитывает». Но если мы хотим, чтобы ребенок ощущал нашу любовь, мы должны не самоустраняться, не уходить в тень, дожидаясь, пока он первым сделает шаг навстречу, а выстраивать отношения, понимая, что даже шестнадцатилетний подросток не способен самостоятельно решить коммуникативные задачи такого уровня. Проявить гибкость, снять напряжение и установить теплый контакт – это уровень компетенции и ответственности родителей, а не детей.

Уважение

В чем проявляется уважение к другому человеку? В том, что мы с ним считаемся: учитываем его интересы, планы, мнения. В отношении ребенка уважение может проявляться уже с первых дней его жизни. Мы реагируем на его плач, пытаемся понять, чего он хочет, кормим его, согреваем, укачиваем. Когда его потребности меняются, становятся более разнообразными и сложными, мы тоже стараемся их уважать. Мы соглашаемся с тем, что ему что-то нравится, а что-то – нет, то есть воспринимаем его как самостоятельную личность.

Когда мои дети были маленькими, мне не раз приходилось слышать: «Как это так, твой сын не хочет ехать в гости к твоей

подруге?» Я знала, что ему буквально физически тяжело терпеть ее бурные проявления радости от встречи с ним. А повлиять на подругу было практически невозможно. Я уважала чувства сына и оставляла его дома.

Разумеется, речь не идет о том, чтобы потакать всем желаниям ребенка. Во многих случаях мы говорим: «Это будет так, и только так». Например, надо мыть за собой посуду, и это не обсуждается. Мы не кричим, не унижаем его, а спокойно и уважительно настаиваем на своем.

Мы принимаем ребенка таким, какой он есть, видим его уникальность, его таланты и даем ему возможность развиваться в своем темпе и в соответствии с собственными интересами, наклонностями и способностями. Важно уважать его своеобразие и непохожесть на нас.

Как ребенок может ощутить, что его уважают? А как мы сами это ощущаем? Нам важно, интересуются ли нашим мнением, насколько внимательно слушают нас, перебивают или нет, делятся ли информацией, приглашают ли к обсуждению? Нас уважают, если общаются с нами на равных, вежливо, доброжелательно, без попыток навязать свое мнение и подчинить своей воле, сотрудничая, а не манипулируя.

В процессе общения мы ориентируемся и на невербальные сигналы. Имеет значение тон голоса: мягкий или грубый, спокойный или резкий, доброжелательный или раздраженный (как часто мы слышим или произносим «Подойди сюда, я сказала!», «Ну-ка прекрати немедленно!»). Поза – тоже характерный признак: мы возвышаемся над ребенком и строгим указующим жестом показываем, что надо сделать, или опускаемся на уровень его роста, устанавливаем зрительный контакт и с улыбкой на лице разговариваем.

Еще одна составляющая уважения – доверие, например, готовность поручить ответственное дело. Четырехлетнего малыша можно попросить расставить на столе посуду к приходу гостей, полить цветы. Младшего школьника – регулярно ухаживать за домашним питомцем, помочь приготовить ужин. Подростку можно разрешить остаться одному дома на несколько дней или отправиться в самостоятельную поездку.

Знание

Чтобы узнать своего ребенка, надо подмечать детали и задавать вопросы, стремиться быть ближе, интересоваться его жизнью, вкусами, предпочтениями: что он любит на завтрак, какая музыка ему нравится, с кем он дружит. Дети хотят, чтобы их спрашивали, чтобы ими интересовались. Главное, не просто

задавать вопросы, а выстраивать диалог: слушать ответы, уточнять, конкретизировать.

Но это не должны быть инспекторские, пристрастные вопросы. Можно спросить с юмором: «Ну, за что тебе сегодня влетело?» Надо дать ребенку возможность уйти от ответа, если он не хочет разговаривать прямо сейчас. Часто дети не рассказывают важные вещи сразу, но, например, вечером, перед сном, ребенок вдруг начинает делиться чем-то сокровенным, говорить о том, что его огорчило (или, наоборот, очень обрадовало).

Наша забота — это подушка безопасности для ребенка. Он знает, что любим, что в трудный момент он может на нас рассчитывать, и потому чувствует себя свободно, спокойно, с доверием относится к миру и людям.

Многие родители хотят знать о детях всё: читают личную переписку ребенка или подслушивают телефонные разговоры, а потом ужасаются их содержанию и стилю. Мой первый вопрос к таким родителям: «А зачем вы туда полезли?» Я никогда не залезала в портфели и карманы своих детей. Даже предупреждала: «Кладешь вещи в стирку – проверь карманы, потому что никто их проверять не будет».

Родителям надо знать только то, что действительно необходимо: хорошо ребенку или плохо и почему. Например, если мы записали ребенка в кружок и привели его на занятие, важно не просто сидеть в коридоре и ждать окончания, а поинтересоваться, как чувствует себя ребенок: адаптировался ли

он или испытывает чрезмерный стресс от того, что преподаватель кричит на детей. Мы должны вникать в суть происходящего.

Счастливые моменты

Четыре элемента действенной любви взаимосвязаны: ответственность предполагает заботу и уважение, а уважение – знание и т. д. Это деятельное участие в жизни ребенка, терпение, бескорыстие, способность отдавать, не требуя ничего взамен. Требовать мы должны только от себя, последовательно и постоянно.

«Но мы и так много делаем для своих детей: вкладываемся в них, воспитываем, развиваем... Что же еще от нас требовать?» – скажут современные продвинутые родители. В том-то и дело, что наша любовь трансформировалась в постоянное воспитание и управление. У нас уже не остается сил на «просто любовь»: приобнять, приласкать, потискать, посмотреть вместе фильм, пошептаться перед сном. Мы все время жалуемся на занятость, но при этом не используем самые простые возможности подарить детям положительные эмоции. Например, забрать малыша из детского сада в хорошем настроении, похвалить за то, что он отлично себя вел, принести небольшой сюрприз: конфету, любимую игрушку. Или устроить субботним утром бой подушками, посоревноваться в том, кто лучше умеет корчить рожицы или разговаривать смешными голосами. Несколько минут смеха в день – тоже важная часть нашей заботы о ребенке и наших отношениях. Именно такая – обыденная, незатейливая, но искренняя любовь необходима детям как воздух, без нее они чахнут, засыхают, как растение, которое перестают поливать.

Канадский нейробиолог Майкл Мини провел интересный эксперимент: он выделил группу крыс с высоким уровнем ВУ (вылизывания и ухода за детенышами) и сравнил их потомство с крысятами из контрольной группы. Выяснилось, что детеныши «заботливых» крыс вырастали в семь раз более спокойными и уверенными, чем другие малыши. Они были более любознательными и общительными, менее агрессивными. Эти крысята проводили больше времени на открытом пространстве, быстрее осмеливались попробовать еду, лежавшую в незащищенном месте, и дольше ее ели. Ученые обнаружили огромную разницу в строении тех частей головного мозга крыс, которые регулируют стресс.

«Вылизывание» и «ухаживание» – вот чего ждут от нас дети и чего не получают. А это как раз и есть тот «витамин любви», в котором ребенок больше всего нуждается физиологически и психологически, который необходим ему для выживания, полноценного развития и взросления. И времени на все эти

«обнимашки» надо совсем немного. Главное, чтобы это было от души. Так мы сделаем и свою жизнь, и жизнь наших детей ярче и насыщеннее, а в ответ обязательно получим заботу, уважение, внимание. И тогда ребенок вырастет близким, родным нам человеком, и образ родителей в его сознании всегда будет связан с теплом и любовью.

Зачем нужны поражения?

Тринадцатилетний мальчик всегда хорошо играл в теннис, очень его любил, был первым среди сверстников. Родители это всячески поощряли и очень им гордились. В доме даже была специальная комната для его спортивных трофеев, где стены увешаны грамотами, дипломами и фотографиями: вот сын только взял в руки ракетку, вот первый раз вышел на корт, вот он с тренером, с соперниками и товарищами по команде. Эту комнату всегда показывали гостям. Но на последних соревнованиях мальчик занял второе место и так расстроился, что наотрез отказался ходить на тренировки.

Не повод сдаваться

Людам, многого добившимся в жизни, хочется и своих детей видеть победителями – в учебе, творчестве, спорте. И мы даем детям понять – иногда открыто, иногда опосредованно, – что всегда надо стремиться стать лучшим, первым, самым быстрым, самым сильным, самым умным, самым талантливым. Надо достигать и побеждать, иначе нельзя – «Посмотри на папу!» Хорошо, если они оправдывают наши ожидания, – тогда мы с удовольствием рассказываем всем об их успехах. А если нет?

Дети часто реагируют на поражения, проигрыши желанием все бросить. А как при этом ведем себя мы, родители? Вспомним свою первую реакцию. Вот ребенок плачет, швыряет ракетку, кричит: «Я больше не пойду на этот дурацкий теннис!» Что делаем мы? Одни говорят: «Да ладно, брось, ерунда». Нам кажется, что так мы его успокаиваем, а по сути – просто игнорируем, обесцениваем и его чувства, и само событие. Другие пытаются сразу свалить вину на кого-то: на тренера (не так тренировал), на судей (не так судили), на врача (выпустил на соревнования с невылеченной коленкой), на зрителей (у соперника группа поддержки громче кричала). А третьи начинают винить ребенка: «Я тебе столько раз говорил, а ты...». Но подобными действиями мы только усугубляем ситуацию.

В первую очередь мы должны посочувствовать ребенку, присоединиться к его переживаниям. Но это не значит, что надо буквально рыдать вместе с ним, как это делают некоторые родители. Лучше сказать: «Конечно, тебе обидно, ты ведь столько готовился. Но так бывает». Он должен увидеть, что мы воспринимаем его проигрыш вполне серьезно, не отмахиваемся от его эмоций, но при этом не делаем никакой трагедии из того, что произошло. Дети, особенно маленькие, часто бурно реагируют на поражения, боясь, что родители перестанут их любить. Если же ребенок чувствует, что мы спокойны и что наша любовь не зависит от того, выиграл он или проиграл, первый он или десятый, то и его отношение к неудачам станет другим, он вряд ли будет устраивать истерики.

Мы можем стремиться к успеху, но победитель всегда один. А что делать тем, кто занимает вторые, пятые, десятые места? Записывать себя в неудачники? Наоборот, надо извлекать уроки из своих ошибок, думать, анализировать, делать выводы. Это не повод сдаваться. Поражения – такая же часть жизни, как и победы.

Человеку свойственна одна из двух стратегий поведения:

одна нацелена на достижение желаемого, другая – на избегание неудач. Кто-то бросается в бой, даже если шансы на успех невелики, а кто-то использует только те возможности, которые обеспечивают гарантированный результат. Тот, кто боится сделать неверный шаг, предпринимает меньше попыток, чем тот, кто пробует, даже зная, что может проиграть. Количество переходит в качество, в результате шансы на серьезный прорыв, безусловно, выше у того, кто не боится рисковать, использует любые возможности, учится на своих ошибках.

Томас Эдисон, который прошел через сотни неудачных опытов, всегда повторял в случае осечки: «Да, теперь я увидел, что и этот способ не работает». Первую книгу о Гарри Поттере отвергло 12 издательств, но Джоан Роулинг не сдавалась, пока одна небольшая редакция не решилась напечатать книгу маленьким тиражом. Когда я занималась велоспортом, у нас было такое правило: даже если ты упал, получил травму и у тебя уже никаких шансов на призовое место, надо продолжить гонку и финишировать независимо от результата – это будет победой над собой. Подобные примеры показывают, что успех не всегда приходит сразу, а отрицательный результат – тоже результат. Важно твое отношение к поражениям: от этого зависит, станут ли они фундаментом для будущих побед.

Учить держать удар

Мы печемся о том, чтобы наш ребенок был хорошо воспитан, умел себя вести, но совершенно забываем о воспитании важнейшего качества: принимать и выдерживать удары судьбы, разумно, твердо и спокойно относиться к поражениям. Если ребенок этому научится, мы можем быть за него спокойны – он многого добьется в жизни. Развить, «взрастить» в нем это качество – непростая, но очень важная стратегическая, долгосрочная цель. Как к ней приблизиться?

И опять стоит начать с себя – оценить собственное поведение: способны ли мы сами достойно принимать поражения и быть для детей примером? Сколько бы мы ни пытались убедить их, что к проигрышам надо относиться спокойно, если мы сами при каждой неудаче хватаемся за голову и причитаем «ужас, ужас, ужас», толку не будет. Дети всё видят, всё замечают и подражают нам, причем не столько нашим словам, сколько эмоциям и поступкам. Поэтому мало просто «правильно себя вести» в случае провала, надо рассказывать им истории, в том числе из собственной жизни, когда мы не прогибались под грузом неудач и продолжали бороться.

**Опыт поражений
помогает сформировать
стойкость — способность
оправиться после
неприятностей, быть
более гибким, не бояться
пробовать что-то новое,
быстро реагировать
на изменения.**

Сегодня родители из всего устраивают гонки, насаждая дух

соперничества во всем: кто из детей первым заговорил, кто первым начал бегать, выучил буквы, научился собирать LEGO, заговорил по-английски. Малыш еще писается по ночам, а родители уже устраивают разборки с воспитателем в детском саду: почему рисунок их сына не отметили в числе лучших, почему его не выбрали солистом в хоре, ведь он громче всех поет. А потом прорабатывают ребенка: объясняют, что надо сделать, чтобы в следующий раз попасть в «топ-лист». Результатом такой тотальной соревновательности становятся детские неврозы: ребенок начинает ревновать к чужим успехам, боится не выиграть, не добиться, не «соответствовать». У него снижается самооценка, он плохо спит, плохо ест, перед очередным состязанием у него поднимается температура, его тошнит.

Надо научить ребенка получать удовлетворение не только от очевидных достижений и побед, но и от самого процесса занятий, включенности в дело. Родители могут это сделать, только если не сравнивают ребенка с другими детьми, а подбадривают его и сами интересуются в первую очередь процессом, а не результатом. Например, сами могут взять в руки ракетку и поиграть с ребенком в теннис ради удовольствия, а не в качестве очередной тренировки.

Еще один важный момент: нам надо научиться правильно хвалить ребенка. Нельзя хвалить постоянно и неуменно, считая каждый его шаг великим достижением. Нарисовал цветок – «ах, как талантливо!», прокатился по дорожке на велосипеде – «наш чемпион!», попытался бросить мяч в баскетбольное кольцо – бурные аплодисменты! Не надо сопровождать ребенка во всех его делах, нахваливая за участие и «обкладывая ватой» его самооценку.

Не нужно постоянно сравнивать его с другими. Важно отмечать его собственные достижения и сравнивать лишь с ним самим: «Сегодня ты сделал это еще лучше, чем на прошлой неделе!», «Твой рисунок стал более четким», «Техника твоего прыжка улучшилась». Великие тренеры, настраивая спортсменов, никогда не говорят: «Выиграй!», «Займи первое место!» Они говорят: «Покажи самому себе, на что ты способен». Российский лыжник Александр Большунов, завоевавший бронзовую медаль в спринте на Олимпиаде-2018, рассказал журналистам: «Что говорил тренер? Никого не жди, не играй в кошки-мышки, а держи свой темп... Что советовали родители? Не суетиться, быть спокойным и показать результат. Вообще, главный мой соперник – это я сам. Сумеешь преодолеть, тогда все получится». Очень кстати будет вспомнить глубокую и точную строку Бориса Пастернака: «Но поражения от победы ты сам не должен

отличать».

Наша общая победа

И нам, и нашим детям важно научиться достойно принимать проигрыши, не теряя мотивации, не обесценивая цель, которая не была достигнута, сохраняя устойчивость и веру в себя.

Дело, которым ребенок занимается, должно ему, во-первых, нравиться. Во-вторых, ему важно чувствовать, что он успешно развивается в этом направлении и становится лучше с каждым годом. И в-третьих, хорошо, когда есть «планы на будущее» – цели, которые он перед собой ставит и к которым хочет двигаться. Эти три элемента увеличивают шансы на успех в любом виде деятельности.

Опыт поражений помогает сформировать стойкость – способность оправиться после неприятностей, быть более гибким, не бояться пробовать что-то новое, быстро реагировать на изменения. Если такого опыта нет, ребенок будет цепляться за привычные, понятные занятия и не сможет от них оторваться. «За одного битого двух небитых дают» – поговорка, которая становится все актуальнее. Нужно приобретать опыт «битого».

Как говорил Уинстон Черчилль: «Успех – это умение двигаться от неудачи к неудаче, не теряя энтузиазма». Если мы, родители, сумеем воспитать в нашем ребенке столь важное качество, это станет нашей с ним общей большой победой!

Как страх воспитывает смелость?

Мальчик 11 лет занимается с репетитором французским языком. Он прекрасно говорит по-французски, часто бывает с родителями во Франции. На школьный новогодний вечер, в котором должны были участвовать сразу несколько классов, он самостоятельно подготовил длинное стихотворение на французском. Но за два дня до концерта вдруг заявил, что не станет выступать: он боится, что все будут над ним смеяться. И никакие уговоры и увещевания, что, мол, надо быть смелым, преодолевать свой страх, что он прекрасно выступит, если не будет бояться, не помогли.

Осознанный риск

Смелость отличает любого успешного человека. Многого добиться сможет только тот, кто готов рисковать. Недаром говорят: «смелость города берет», «смелого пуля боится», «кто не рискует, тот не пьет шампанского». Исследования ученых подтверждают, что даже материальный достаток связан с готовностью рисковать – у смелых получается не только заработать, но и сохранить заработанное. Да, можно добиться успеха и без риска, перебираясь с одной ступеньки на другую, но, чтобы совершить качественный скачок, необходимо «бросить на карту все». При этом надо понимать, что чем значительнее, интереснее, весомее цель, тем выше вероятность потерпеть фиаско.

Многие думают, что смелые люди не видят опасности, не просчитывают варианты, не понимают, на что идут, что они безрассудны – бросаются «в омут с головой». Но это не так: смелость, бесстрашие – это осознанный риск, а не бесшабашность. Прыгать с парашютом страшно? Конечно, но смелый человек контролирует свой страх, он его «оседлал». Смелый способен взять верх над неуверенностью, пойти на риск там, где большинство бездействует, потому что боится потерять и проиграть.

Что удерживает нас от смелых поступков? Страх изменить свою жизнь, отказаться от привычного, устоявшегося, выйти из зоны комфорта и переместиться в зону неопределенности. Большинство предпочитает не рисковать. И слава богу – такие люди поддерживают стабильность нашего мира. Но если мы хотим, чтобы наш ребенок был успешным, надо учить его действовать в условиях неопределенности, справляться со страхами и растерянностью.

В те времена, когда сегодняшние родители были детьми, еще существовала детская дворовая культура, воспитывавшая много важных качеств: коммуникабельность, взаимопомощь, готовность заступиться, поддержать, сделать что-то вместе. А еще самостоятельность и смелость. Дети бегали, играли, дрались, залезали на деревья, сидели на заборах, прыгали с тарзанок в воду – одним словом, рисковали. Родители не нависали над ними, не контролировали каждый их шаг.

Сегодня ситуация изменилась кардинально. Мы, как параноики, следим за детьми круглосуточно, в том числе и с помощью электронных девайсов. Рискованные шалости категорически запрещены, у детей больше нет возможности выйти за пределы охраняемой территории, почувствовать риск хотя бы в малых дозах, на своем опыте понять, чем он может обернуться, и научиться выбирать меру допустимого риска.

Казалось бы, мы делаем все, чтобы дети не узнали, что такое опасность, что такое страх, а они, напротив, начинают бояться «всего и вся», и чем старательнее мы их оберегаем, защищаем, тем больше они зависят от своих страхов.

Кроме охранительной стратегии – изоляции ребенка от мира и контактов со всем, что кажется ему страшным, – родители, к сожалению, применяют еще две стратегии, не самые эффективные. Первая – игнорирующая, когда страхи ребенка обесцениваются, высмеиваются. Это не помогает избавиться от страхов, а, наоборот, загоняет их внутрь и отдаляет ребенка от родителей. Вторая – пугающая, когда ребенка наказывают именно тем, чего он боится: «Боишься темноты – сиди в темной комнате». Это тоже только усугубляет проблему: страхи никуда не исчезают, они принимают более опасные для ребенка формы. Результатом могут стать агрессия или не всегда заметная аутоагрессия – когда ребенок причиняет вред уже самому себе. Воспитывая в детях смелость, нам предстоит поменять эти неэффективные стратегии на действенные, позитивные.

Оседлать свой страх

Страх может не только мешать, но и помогать. Страх мобилизует силы человека в критической ситуации, дает нам опыт, диктует стратегию поведения в случае опасности. А мешает он тогда, когда мы попадаем от него в зависимость. Как помочь ребенку сделать страх своим союзником? Попробуем вместе пройти этот путь в несколько шагов.

Признать, что боишься

Ребенку нужно осознать, что он испытывает страх, и определить, чего именно он боится: ходить по пустым темным улицам, ездить в лифте, отвечать у доски, оказаться один на один с группой незнакомых подростков, которые могут бросить снежок или посмеяться над ним. Дети часто боятся Кощея или Бабы-яги: для них это воплощение зла, жестокости и коварства, которые противоположны понятиям доброты, любви, искренности. Детям страшно, что с ними может произойти нечто непоправимое. Даже высказанное вслух признание «я боюсь, мне страшно» и спокойный, откровенный разговор на эту тему будут иметь огромный психотерапевтический эффект. И хорошо бы не забывать посидеть рядом, когда ребенок засыпает, обнять, погладить по голове. Любовь и внимание – прекрасные помощники в преодолении детских страхов.

Надо объяснить ребенку, что испытывать страх – это нормально, это обычные человеческие переживания, мы и сами в детстве боялись темной комнаты, а сейчас боимся чего-то другого: кто-то – высоты, а кто-то – быстрой езды или пауков.

Превратить страшное в нестрашное

Существует много разных способов принять свой страх и даже подружиться с ним.

Страх мобилизует силы человека в критической ситуации, дает нам опыт, диктует стратегию поведения в случае опасности. А мешает он тогда, когда мы попадаем от него в зависимость.

Можно предложить ребенку выразить свой страх – нарисовать его в виде чудища, а потом этот рисунок можно перечеркнуть, разорвать, сделать из него самолетик и запустить с балкона. Можно вылепить свой страх из пластилина, а потом размять его и слепить что-нибудь другое. Можно разыграть сценку-перевертыш, в которой ребенок будет тем, кого он боится: монстром, строгим учителем, мальчиком, который на него нападает, а мама или папа будут играть роль малыша, который трясется от страха. Лучше всего разыгрывать эти сценки с юмором, потому что смех разрушает страх, страшное превращается в нестрашное, страх изживается.

Идти навстречу страху

Выдающийся психолог Виктор Франкл предложил для борьбы со страхом прием парадоксальной интенции, суть которого в том, чтобы осознанно идти навстречу страху и испытать то, чего мы так боимся. Франкл приводит такой пример: человек очень боится вспотеть, и от этого потеет еще больше. Чтобы разорвать порочный круг, можно начать потеть «намеренно», иронизируя по этому поводу: «О, в этот раз я вспотел в 10 раз сильнее!»

Нужно давать себе конкретные задания, тренироваться, постепенно переходить от легкого к трудному. Это можно делать в любом возрасте, расширяя для себя границы возможного. Например, ребенок боится темной комнаты. Он может туда зайти сначала с большим ярким фонарем, потом с фонариком на мобильном телефоне.

Если ребенок боится собак, вначале можно показать ему

видео про то, как другие дети подходят к собакам, гладят их, играют с ними. Потом вместе с мамой погладить собаку, которая до этого внушала ему ужас. А потом и одному подойти к собаке.

Чтобы показать, в чем польза «страшного» пылесоса или фена, сделаем ребенка участником процесса: вместе уберем мусор в комнате, высушим волосы феном после посещения бассейна. Если действовать мягко и ненавязчиво, мы увидим, как детский страх переходит в восторг.

Выступление перед классом можно отрепетировать дома сначала перед мамой, потом перед мамой и папой, затем перед всей семьей. Почувствовав нашу поддержку и обретя уверенность, ребенок сможет смелее выйти на публику.

Набирать опыт риска

Нужно сознательно идти на риск – только так формируется смелость и стрессоустойчивость. Каждый день надо в чем-нибудь рисковать. Детям нравится испытывать страх и преодолевать его, в детской культуре для этого есть специальные игры, вербальные и двигательные. Все эти истории про «черную комнату», «красную руку» и «зеленые глаза», которые дети рассказывают друг другу по ночам, существуют как раз для того, чтобы испугаться, а потом справиться со страхом.

Раньше, когда дети играли все вместе, они делились опытом преодоления страха. Теперь жизнь детей так организована, что им нужна помощь родителей. Приходится думать об этом специально и создавать в меру опасное пространство, не запрещать потенциально опасные действия – рискованные игры, походы, спорт, где можно даже получить травму. Важно подбадривать детей и адекватно реагировать на набитые ими шишки.

Контролируемый риск – это тренинг смелости. Разумеется, жизнь ребенка должна быть в безопасности, но получив опыт легкой травмы, он узнает, что любое падение – это не крах, а всего лишь неприятность, что надо смазать ссадину зеленкой и бежать дальше.

Детям важно объяснять, что в ситуациях, которые вызывают у нас страх, мы можем сначала выглядеть нелепо, над нами могут смеяться. Но нет другого способа набраться опыта. Только преодолевая страхи, дети получают от них прививку.

Смелость – это готовность идти на риск: получится – не получится, удастся – не удастся, смогу – не смогу, упаду – не упаду. Детей нужно приучать поднимать планку, не бояться идти вперед без всяких гарантий. Так не только увеличиваются шансы на успех, но и жизнь становится намного интереснее.

Как понять, что у него на уме?

В одной московской семье есть хорошая традиция – по воскресеньям родители с детьми ходят в театр или на концерты. Иногда к ним присоединяются друзья или бабушка с дедушкой. Но последние пару месяцев 12-летний сын выходные предпочитает проводить в компании друга и его родителей. Его тянет к этой семье, а мама с папой, конечно, обижаются: «Нам казалось, мы отлично проводим время вместе. А теперь только и слышим от него: “Не пойду я в ваш дурацкий театр”». Когда родители пытаются поговорить с мальчиком, разговор не клеится, на все вопросы он отвечает так: «Да я уже сто раз объяснял, вы все равно ничего не понимаете».

От критики – к беседе

Чтобы найти общий язык с ребенком, нам надо прежде всего научиться его слушать и слышать. Казалось бы, что в этом сложного – «имеющий уши да услышит»? Тогда почему столько проблем?

Слушать другого вообще трудно, а услышать, что он на самом деле хочет до нас донести, еще труднее. Но как бы ни было трудно, будем учиться сами и параллельно учить нашего ребенка общаться и разговаривать. Как это сделать? Для начала выбрать в нашем плотном графике время. Я говорю не о совместном завтраке или ужине, походе в театр или кино, а о вдумчивой эмоциональной беседе тет-а-тет. Да, мы меняем стиль общения: от инструкций и критики переходим к беседе.

Обычно я говорю родителям, что не существует универсальных способов решения той или иной проблемы. Это тот редкий случай, когда есть рецепт, который подходит всем, – активное слушание!

Активное слушание – это умение не только выслушать, но и понять собеседника, в данном случае ребенка, отставив в сторону собственные мысли и чувства и посмотрев на все с его позиции. Так мы сможем увидеть мир его глазами и ощутить то, что чувствует он. Активное слушание нужно для того, чтобы понять ребенка, а не выдвинуть и защитить свою точку зрения.

Техник активного слушания не так много, и ими стоит овладеть.

Молчаливое слушание

Нам надо научиться «внимательно молчать». Даже если ребенок говорит «глупости», мы не перебиваем, не вставляем свои реплики, но всем своим видом – позой, мимикой, жестами – даем понять, что он говорит не в пустоту.

Традиционно выделяют открытую и закрытую позы: закрытая (скрещивание ног или рук) считается холодной, отталкивающей; открытая (без скрещивания рук и ног) – напротив, теплой и принимающей. Когда мы внимательно слушаем ребенка, мы невольно принимаем открытую позу – подаемся чуть вперед. Вспомним картину – Пушкин, слушающий няню Арину Родионовну. Иногда одной такой позы бывает достаточно, чтобы ребенок начал говорить, чем-то делиться.

**Нам надо научиться
«внимательно молчать».
Даже если ребенок
говорит «глупости», мы
не перебиваем, но всем
своим видом — позой,
мимикой, жестами —
даем понять, что он
говорит не в пустоту.**

Подтверждением того, что мы слушаем, может быть и кивок головы, и даже изменение выражения лица. Мы стараемся поддержать ребенка эмоционально: периодически повторяем «мм», «да», «ага», «угу», что означает «продолжай, я внимательно слушаю». Мы не мешаем ему рассуждать, напротив – создаем свободное пространство для «самовыражения». Мы не оцениваем, не испытываем, не советуем, а только слушаем. И не навязываем более важную, с нашей точки зрения, тему разговора. Мы даем возможность рассказать о том, что его по-настоящему занимает, а что заставляет сомневаться, что тревожит, а что делает счастливым.

Выдержать паузу

Мы даем ребенку высказаться. Задав вопрос, дождемся ответа. Выслушаем и помолчим задумавшись: так мы показываем, что относимся к его ответу серьезно. Если он замолчал, остановился, не будем спешить с ответной репликой. Пауза побуждает продолжать. Возможно, он закончит мысль, которую постеснялся высказать. Пусть выговорится вволю. У нас еще будет время отреагировать на услышанное.

Когда ребенок почувствует, что его слушают, он начнет говорить свободнее. Постараемся вдуматься в его слова и понять, что за ними стоит – какие страхи, обиды, переживания.

Зрительный контакт

Когда мы смотрим в глаза ребенку, он понимает, что мы сосредоточены только на нем, что нам важно и интересно все, что он говорит. Контакт «глаза в глаза» помогает преодолеть недоверие, «растопить лед», почувствовать близость. При этом взгляд должен быть не таким, какой обычно бывает, когда мы критикуем, поучаем или ругаем детей, и не пронизывающим – как на допросе у следователя, а очень деликатным и спокойным, чтобы не спугнуть, не разрушить возникшую эмоциональную связь. Ребенку важно видеть в наших глазах любовь и понимание.

Зеркализация

Непростой, но очень эффективный прием – «отозваться эхом», отзеркалить позу, речь ребенка, его жесты, мимику, интонации, смысловые ударения, паузы. В результате возникает психологическая общность, помогающая нам выйти с ним «на одну волну», подстроиться, перейти на его язык.

Зеркализация – это не передразнивание и не имитация, а активное наблюдение, внимательность. К примеру, поза отражает душевное состояние собеседника – значит, приняв ту же позу, мы лучше его почувствуем. Смысл зеркализации не в том, чтобы втереться в доверие к ребенку, а в том, чтобы лучше его понять.

Прояснение смысла

Захлестывающие, яркие, интенсивные, но не понятные ребенку чувства взрывают и дезорганизуют весь его внутренний мир. Поэтому важно помочь ему их выразить, назвать вещи своими именами. Для этого можно использовать парафраз: мы озвучиваем его мысли, и он получает возможность услышать себя со стороны, а значит, осознать и оценить собственную позицию.

На реплику подростка о том, что «хватит ему указывать...», можно ответить так: «Я вижу, тебя бесит, когда мы строим планы на выходные, не спросив тебя». Если мы попадаем в точку, ребенок, как правило, остывает, кивает «ну да...» – значит, его правильно поняли. Тем самым мы помогаем ему не только разобраться в собственных мыслях и переживаниях, но и снизить накал негативных эмоций. По мере того как растет его уверенность в нашем искреннем желании его выслушать, барьер между тем, что происходит у него внутри, и тем, что он сообщает нам, постепенно рушится. Он начинает доверять нам свои чувства и мысли и даже отвечает на традиционный родительский вопрос «как дела?» не просто формальным «нормально».

Резюмирование

В завершение нашего диалога мы подводим итог, выделяем основную мысль, формулируем общий вывод. В нашем примере это могло бы выглядеть так: «Если мы правильно тебя поняли, ты предпочел бы провести это время по-другому, например, в компании друзей. Но о таких вещах лучше сообщать заранее, ты ведь знал, что мы планируем театр. На будущее – давай будем более откровенны друг с другом, ведь обо всем можно договориться». Иными словами, по возможности надо стараться придерживаться эффективной формулы «Да – Но – Давай», где «Да» означает «мы тебя поняли», «Но» – «и ты пойми нас», «Давай» – «на будущее будем стараться делать так».

**Беседа с ребенком —
это вариант «трудных
переговоров». Нам надо
всматриваться в каждую
мелочь, слышать каждое
слово, чтобы понять
«партнера».**

Беседа с ребенком – это вариант «трудных переговоров». Нам надо всматриваться в каждую мелочь, слышать каждое слово, чтобы понять «партнера». Но важно не переусердствовать с техниками: когда нет реального сопереживания, реальных эмоций, техники не только не помогут, но, наоборот, навредят, вызовут раздражение и лишь увеличат дистанцию между нами и ребенком.

Главное в нашем общении – не преподавать урок жизни, а быть готовым слушать детей. Только это дает нам право требовать, чтобы и они слушали нас.

Как сделать замечание и не поссориться?

Девочке четырнадцать, и родителям все труднее с ней общаться. Они даже не могут сделать ей замечание, а тем более вызвать на разговор. Она не слушает, бросает: «Вечно вы со своими придирками», – и на этом общение заканчивается. А поговорить есть о чем: она стала плохо учиться, хамит учителям, поздно возвращается, берет деньги без спроса. После очередной стычки с родителями девочка пригрозила, что вообще уйдет из дома.

Родителей многое не устраивает в дочери: привычки, манера общаться, одежда, прическа, друзья. Им хочется, чтобы она их услышала, поняла, согласилась с ними и хоть немного изменилась в лучшую сторону. Попытки достучаться терпят фиаско. А брошенное в ответ: «Опять вы про эту ерунду» – ставит жирный крест на надежде достичь хоть какого-то компромисса. Родители откладывают давно назревший разговор, потому что не хотят в очередной раз нарваться на скандал и в глубине души уверены, что «ничем хорошим это не кончится, уже столько раз пробовали».

Дети реагируют на замечания по-разному. Одни воспринимают их как руководство к действию и пересматривают свое поведение – это лучший вариант. Другие отвечают агрессией по принципу «лучшая защита – это нападение». Третьи «переводят стрелки» – в ответ на нашу претензию выдвигают свою. Кто-то уходит в глухую оборону и пропускает наши слова мимо ушей, а кто-то ловко уводит разговор в сторону.

Это возмущает родителей. Но ведь дети берут пример с нас. В нашей культуре претензии и критика воспринимаются как повод для обиды, «наезд», начало конфликта, поэтому вместо того чтобы высказаться прямо и недвусмысленно, мы то надуваем щеки и общаемся подчеркнуто холодно, то демонстративно хлопаем дверью, а то и вовсе перестаем разговаривать с ребенком. Одним словом, на что-то намекаем, даем понять, что нам что-то не нравится, но что именно, – догадайся сам. Мы копим и копим недовольство, а когда уже нет сил терпеть, высказываем «провинившемуся» разом все, что накопило. Мы оцениваем ребенка комплексно, тотально, «по всем статьям», не разделяя личность и конкретный проступок. Привычка обобщать недостатки человека, вместо того чтобы сфокусироваться на его действиях, – очень типичная, от нее сложно избавиться. Вот несколько примеров того, что мы делаем.

Навешиваем ярлыки: «Ты всегда обманываешь. Ты не человек слова, а пустой, безответственный болтун».

По-своему интерпретируем действия ребенка: «Ты сказал, что плохо себя чувствуешь, и попросил сказать классному руководителю, что заболел. А потом выяснилось, что в этот день была контрольная по биологии. Все понятно! Ты просто решил прогулять контрольную, а нас подставил».

Обобщаем и усиливаем: «Вчера у нас были гости, мы просили тебя не включать громко музыку. Но ты всегда все делаешь нам назло».

Жалуемся на ребенка в его присутствии: «Наш сын не понимает, когда ему говорят, что нельзя так вести себя с бабушкой».

Говорим намеками: «Есть же девочки, которые и учатся хорошо, и выглядят прилично, а не уродуют себя татуировками и пирсингом».

Требуем невозможного: «Ты опять не решил задачи по физике. Что значит не смог? Почему все могут, а ты нет? Что значит не дается физика? Всем дается, а тебе не дается».

Если вместо конкретики и конструктива – только выброс негатива, который унижает ребенка, вызывает в нем чувства вины и обиды, мы ни на сантиметр не приближаемся к решению проблемы и только осложняем отношения.

Правила обратной связи

Работая с родителями, я рекомендую им следовать нескольким правилам эффективной обратной связи. Соблюдая их, можно высказать претензию, «оформить» свое замечание так, чтобы добиться нужного результата и при этом не испортить, а улучшить отношения с ребенком. Эти правила можно использовать не только в общении с детьми, но и со своими коллегами, друзьями, родственниками.

Справиться со своими эмоциями

Дети, особенно подростки, своим поведением зачастую выводят нас из себя – мы можем злиться, раздражаться, грустить. Нам надо не бояться своих эмоций, а выражать их. Но, разумеется, делать это нужно безопасным для ребенка способом. Если в гневе мы теряем контроль над собой, то лучше отложить разговор и сначала прийти в себя. Своим клиентам я советую, если накатывает ярость, выйти из контакта, сделать несколько физических упражнений, восстановить дыхание и проговорить свои эмоции вслух: «Я очень зол, меня бесит его поступок». Уровень агрессии в этом случае резко снижается. И только когда мы уверены, что можем контролировать свое поведение, можно приступать к разговору.

Сосредоточиться на важном

Нам хочется, чтобы ребенок был хорош во всем! Поэтому, когда мы высказываем недовольство, в один котел летят замечания, касающиеся оценок, цвета волос, рваных джинсов, друзей, музыкальных пристрастий. Всё становится в один ряд и уже невозможно отделить зерна от плевел.

Надо постараться во время разговора сосредоточиться только на одной, самой важной сейчас теме. К примеру, ребенок взял деньги на репетитора по английскому, но на занятие не пошел, обманув родителей. Это серьезный проступок, и мы говорим именно об этом – таково правило эффективной коммуникации. Не надо подтягивать сюда другие претензии: устроил беспорядок в комнате, не выгулял собаку, получил двойку по алгебре. В данном случае это не главное. Возможно, в другой раз важным будет иной проступок, который станет темой разговора. Но правило неизменно: один серьезный разговор – одна тема.

Указывать на конкретные поступки

Если ребенок сделал что-то, на наш взгляд, не так, не стоит

говорить, что он ничего не соображает, не умеет, не приспособлен, неадекватен, что у него дурацкий характер. Наши слова должны давать оценку конкретному поступку, действию, а не личности. Всегда нужно отделять человека от проблемы. Важно говорить лаконично и по существу, ничего не преувеличивая, но и не преуменьшая: «Ты вчера обещал вернуться домой в десять вечера, а пришел уже за полночь».

**Дети часто
не соответствуют нашим
ожиданиям, но, как
правило, проблема
не в детях, а в самих
ожиданиях.**

У нашего недовольства есть конкретная причина, но, делая замечания, мы часто уже не можем остановиться. «Мы дали тебе денег и попросили после школы зайти в аптеку, чтобы купить бабушке лекарства. Но ты до аптеки так и не дошел. Небось болтался с приятелями. А на здоровье бабушки тебе наплевать!» Обобщая («А на здоровье бабушки тебе наплевать!») или домысливая («болтался с приятелями»), мы, по сути, пытаемся доказать, что наш ребенок плохой, и этим только подогреваем конфликт. Если бы мы сказали: «Несмотря на мою просьбу, ты не купил лекарства» – это была бы констатация факта, который нелепо оспаривать. А дальше стоит предложить решение: «Давай договоримся, что будем выполнять свои обещания, особенно когда дело касается здоровья близких людей».

Учитывать возможность изменений

Нас часто раздражает в ребенке то, что он в принципе не может изменить. Скажем, сын очень застенчив. Нам обидно, что он теряется на фоне более активных детей, и мы начинаем дергать его, «взбадривать» своими замечаниями в надежде, что это его «заведет». Требуем быть «впереди на лихом коне» в тех сферах, где он явно слаб, где явно не тянет. Зачем, например,

отчитывать сына за то, что он участвует в школьном спектакле в массовке, а не в главной роли? Или упрекать явного гуманитария, что он написал контрольную по математике на «тройку»?

Дети часто не соответствуют нашим ожиданиям, но, как правило, проблема не в детях, а в самих ожиданиях. Мы должны трезво оценивать ситуацию, менять свое отношение и учиться видеть в ребенке его сильные стороны.

Говорить от себя

Многие родители, боясь испортить отношения с ребенком, пытаются высказать замечание «опосредованно»: «Учительница считает, что ты повел себя неправильно, когда уехал домой с экскурсии один, никого не предупредив». Говорить надо от себя, высказывать собственное мнение, используя местоимение «я» – так мы показываем, что это не кто-нибудь, а именно мы недовольны: «То, что ты никого не предупредил, меня просто взбесило».

Разговаривать наедине

Замечание лучше делать без свидетелей. Важно, чтобы разговор был личным – мы говорим то, что думаем и чувствуем, и именно ему, нашему ребенку: «Да, я злюсь, потому что беспокоилась за тебя».

Выбрать время для беседы

Не стоит тянуть время, надо реагировать на раздражающий фактор как можно быстрее. Когда мы говорим дочери-подростку: «Две недели назад ты взяла мою блузку, испачкала и бросила», мы выглядим злопамятными. Она уже не помнит об этом. Разговор должен состояться сразу или не состояться вовсе.

Замечания необходимы, ведь мы несем ответственность за воспитание ребенка. Они дают ему понять, что мы о нем думаем, что нам не все равно, мы заинтересованная сторона. Если мы сумеем правильно выстроить разговор, не будем нападать на ребенка, а выскажем претензию уважительно, наше замечание не перерастет в конфликт. Напротив, это будет продуктивное общение, цель которого – общими усилиями изменить ситуацию к лучшему и укрепить наши отношения.

Разрешать ли няне наказывать детей?

В семье моих знакомых постоянно идут споры: может ли няня, которая присматривает за пятилетними мальчишками-двойняшками, наказывать их? Папа говорит, что «казнить и миловать» имеют право только родители. А мама считает, что няня достаточно опытная, чтобы самостоятельно решать, стоит ли наказывать детей в каждом конкретном случае. Пока побеждает папа. Он вручил няне блокнот, в который она записывает все «прегрешения» детей, а вечерами или в выходные обсуждает все это с сыновьями – «по списку». Вот только малыши зачастую не могут вспомнить, когда и в чем они провинились, и понять, за что папа собирается их наказать.

Монополия на строгость

Сегодня и в обеспеченных семьях, и в семьях со средним достатком принято нанимать няню. Родителям, конечно же, хочется, чтобы она была доброжелательной, мягкой, искренней: именно на эти качества мы обращаем внимание в первую очередь. Но если к ним не добавить требовательности, о воспитании можно забыть. В обязанности няни входит следить за тем, чтобы дети вели себя хорошо, пока нас нет дома, это очевидно. Тогда почему она не всегда это делает?

Во-первых, многие родители сразу предупреждают няню, что «монополия на строгость» – всегда за ними: пусть она расскажет, в чем провинился ребенок, а они сами его накажут. Но при этом нарушается главное требование к наказанию – своевременность. Отложенное наказание неэффективно.

Во-вторых, и самой няне не очень-то хочется наказывать детей. Зачем ей лишние хлопоты, слезы, разбирательства? В отличие от нас, родителей, ее вряд ли волнуют стратегические воспитательные цели. Для нее важнее сохранить свое рабочее место. Поэтому няне проще самой собрать разбросанные игрушки или вытереть разлитый чай, чем делать ребенку замечания и заставлять его убирать за собой. Более того, в своем «ангельском терпении», а на самом деле избегании конфликтов с ребенком, няня отнюдь не бескорыстна: пока ребенок остается неуправляемым и неумелым, родители будут нуждаться в ее услугах. В результате дети растут в атмосфере вседозволенности и безнаказанности, постепенно превращаясь в домашних тиранов.

Для ребенка, растущего в любящей семье, недовольство взрослых, подкрепленное реальной эмоцией, — серьезное моральное наказание, вызывающее чувство вины и сожаление о содеянном.

А между тем наказание – обязательный метод воспитания, который помогает в решении очень важной задачи – выстраивании границ. Но каким должно быть наказание? Здесь надо быть очень осторожным: учитывать возраст ребенка, его темперамент, характер. То, что одному пойдет на пользу, другому может причинить вред.

Если мы возлагаем на няню ответственность за воспитание ребенка, то должны наделить ее и правами, в том числе правом наказывать. И уже на этапе собеседования с потенциальной няней важно обговорить многие вопросы, касающиеся наказания, выяснить ее взгляды и принципы. Нужно выработать единый подход, создать «единую систему наказаний», как бы жестко это ни звучало. Этой системы должны придерживаться и няня, и родители, и другие члены семьи. Предъявляя требования к кому-то другому, мы и сами их принимаем и стараемся выполнять, понимая их значимость.

Чтобы наша система была эффективной, надо провести небольшую подготовительную работу: в течение недели-двух порасспрашивать няню о том, как вел себя ребенок, как она реагировала на его «плохие поступки» и к чему это приводило. Проанализировав эту информацию, мы поймем, что на ребенка действует, а что – нет, какие механизмы наказания работают, а какие – пробуксовывают.

Вот такую памятку для няни, а заодно для всех членов семьи,

мы составили с мамой двойняшек. Я привожу ее как пример и комментирую каждый пункт.

Применять физическое наказание

Это самый спорный метод в воспитании. Даже такие светила педагогики, как Антон Макаренко, считали, что в исключительных случаях можно наказывать детей физически. Одна мама в разговоре со мной ссылаясь на доктора Комаровского, автора популярных книг и телеведущего, который говорит, что бывают дети, которые не понимают слов. Конечно, в сердцах, под горячую руку мы можем шлепнуть ребенка и, взяв за плечи, тряхнуть, чтобы привести в чувство. Но это максимум, что можно себе позволить.

Некоторые взрослые в качестве наказания заставляют ребенка присесть или отжиматься по многу раз, обливаться холодной водой, ставят его на колени в угол, запирают в темной комнате, лишают ужина, сна. Это не только открытое унижение, это может стать причиной травм и заболеваний. Подобные действия вызывают у ребенка только одно желание – избежать экзекуции любой ценой.

Я абсолютно уверена, что хладнокровное применение силы не дает положительных результатов. Жестокость по отношению к детям не имеет ничего общего с воспитанием: это способ подчинить их своей воле, способный вызвать только страх, ненависть, злость и недоверие к миру.

Обзывать

Вместо того чтобы оценить поступок ребенка, мы начинаем оценивать его самого, бросаем ему «идиот», «придурок», «кривляешься как обезьяна». Даже любящие взрослые часто наклеивают на детей ярлыки, которые создают негативную установку.

Все это приводит к громадным потерям в отношениях между взрослыми и детьми, провоцирует обиды и неуверенность в себе, снижает самооценку, но никак не помогает сформировать у детей глубинное понимание, почему что-то можно делать, а чего-то нельзя.

Пугать

Взрослые часто срываются и кричат на детей, выплескивая свои негативные эмоции, а потом говорят: «Иначе до него не достучишься, он просто не слышит». Крик всегда вызывает у ребенка испуг, пусть и кратковременный. А испуг – это ступор, замирание, снижение интеллектуальной активности. Если мы

хотим, чтобы ребенок сделал уроки, крик точно не поможет. Иногда провинившемуся ребенку говорят: «Будешь плохо себя вести – отдам злому дяде» или «Отправлю в детский дом». Эффект примерно такой же, как и от крика. Дети, особенно маленькие, воспринимают слова родителей серьезно, и все эти угрозы и запугивания вызывают у ребенка ощущение, что он не нужен своим близким.

**Наказания надо
применять только в том
случае, если нет другого
выхода. Любой метод
воздействия работает
тем лучше, чем реже его
используют.**

Лет 30 назад в Америке я наблюдала за тренингом для родителей. Психолог просил одного из супругов встать на стул, а другого – сесть на корточки и смотреть на стоящего снизу вверх. Так была смоделирована разница в росте между малышом и взрослым. Стоящий на стуле должен был замахнуться и прикрикнуть на того, кто оказался внизу. На тех, кто сидел на корточках, это производило очень сильное впечатление, особенно на мужчин. Они говорили, что почувствовали жуткий страх. Что же испытывает ребенок, когда на него замахиваются и кричат взрослые?

Наказывать публично

Подчас, чувствуя свое бессилие, мы устраиваем «публичные разборки» с детьми, «привлекаем общественность», чтобы еще больше устыдить свое неразумное дитя. Но такие прилюдные выволочки не просто обижают детей, а больно бьют по самолюбию, особенно когда речь идет о подростках, подрывают их авторитет в глазах сверстников. У ребенка возникает ощущение, что весь мир против него, – это может вызвать в нем агрессию или, наоборот, привести к депрессии.

Мстить

Иногда можно услышать совет: ответьте ребенку тем же. Он вас укусил – укусите его в ответ, пусть почувствует, что это больно. Он вас обозвал – обзовите его тоже. Тогда ребенок якобы поймет, что так вести себя нельзя. Но такое «мстительное поведение» только провоцирует его «продолжать в том же духе».

Демонстрировать недовольство

Взрослые не обязаны скрывать свои негативные чувства, которые неизбежно возникают, когда ребенок делает что-то не то или не так. Все наши эмоции – сожаление, разочарование, досада, возмущение – вполне допустимы и даже желательны. Это некая обратная связь, которая показывает ребенку, что он поступает неверно. Существует много способов демонстрации своего отрицательного отношения к поступкам детей: это и холодный взгляд, и нахмуренные брови, и характерные жесты.

Для ребенка, растущего в любящей семье, недовольство взрослых, подкрепленное реальной эмоцией, – серьезное моральное наказание, вызывающее чувство вины и сожаление о содеянном.

Попросить извиниться

Извиняться всегда трудно – это тоже своего рода наказание, но одновременно и важный социальный навык. Надо научить ребенка просить прощения у тех, перед кем он провинился, и не важно, взрослые это или сверстники. Но делать это надо не унижаясь, а искренне выражая сожаление и раскаяние. Хорошим уроком станет пример родителей: мы сорвались, накричали на ребенка и приносим свои извинения.

Потребовать исправить

Если ребенок разрисовал фломастерами холодильник – пусть отмывает, разбросал мусор – пусть уберет. Подобные наказания естественным образом вытекают из проступков и логически с ним связаны.

Отправить «под арест»

Я не поддерживаю традицию ставить ребенка в угол – долго находиться в таком статичном положении не очень хорошо для здоровья. Вместо этого я предлагаю посадить его на «табуретку для наказания», отправить в комнату, где нет игрушек (но не в темную), то есть временно изолировать от любых развлечений. Смысл такой изоляции в том, чтобы ребенок мог успокоиться и понять, что провинился. Время «ареста» зависит от серьезности проступка и возраста провинившегося. Для маленьких детей рекомендуют тайм-аут всего на несколько минут (по принципу «год – минута», то есть для двухлетнего малыша хватит и двух минут).

Лишить удовольствий

В ответ на плохое поведение можно оставить ребенка без чего-то приятного: похода в гости, в кино, в парк аттракционов. Или ограничить доступ к телефону и айпаду, встречи с друзьями. Но ни в коем случае, повторюсь, нельзя лишать его сна, еды, общения с родителями, братьями и сестрами.

Важные принципы

Мы наказываем детей не потому, что стремимся отыгаться на них или выпустить пар, а потому что хотим пресечь нежелательное поведение и предотвратить его в дальнейшем. Чтобы наказание возымело эффект, надо продумать не только то, что мы делаем, но и как. Есть несколько принципов, которые следует соблюдать.

Минимум запретов

Надо решить, за что мы наказываем ребенка. Этих «за что» не может быть много: они должны быть понятными и касаться только важных моментов, иначе запомнить и выполнить правила будет просто невозможно. Надо заранее объяснить эти правила ребенку. Если он их не знает, тогда и наказывать не за что. Время от времени правила надо пересматривать: ребенок растет, и то, что раньше было нельзя, становится можно, и наоборот, появляются новые правила, которые были не актуальны для малышей.

Наказания надо применять только в том случае, если нет другого выхода. Любой метод воздействия работает тем лучше, чем реже его используют. А пока ребенок маленький, вместо того чтобы наказывать, имеет смысл просто перенаправить его энергию в нужное русло.

Однозначно и соразмерно

За одно и то же нарушение должна быть одна и та же санкция. Нельзя сегодня за проступок наказывать, а завтра такой же не заметить – так мы обесцениваем нами же установленные правила. Нельзя и ужесточать наказание без веских на то оснований – просто потому, что у нас плохое настроение или самочувствие и поведение ребенка вывело нас из себя. Нарушая границы дозволенного, ребенок должен четко понимать, какое наказание его ждет.

Наказание должно быть соразмерно проступку: нельзя наказывать за то, что сделано случайно, – об этом можно только сожалеть. Например, если ребенок упал и порвал рубашку, не стоит на него кричать и наказывать за это.

Своевременно и четко

Наказание либо следует непосредственно за проступком, либо его не должно быть вообще. А если прошло уже много времени, наказание бессмысленно, особенно для маленьких

детей. Отсроченное наказание, безусловно, менее эффективно, как любая отложенная на время обратная связь: когда «пик» прошел и страсти улеглись, вроде бы и говорить уже не о чем.

К тому же наказание не может быть «бесконечным», «безвременным»: «Я больше не пущу тебя к компьютеру», «Ты больше не будешь смотреть мультики». Подобные формулировки порождают в голове ребенка хаос: получается, эта «казнь» – навсегда. Лучше четко обозначить время: три дня без компьютера, два дня без улицы, две субботы без гостей.

Наказание любви не помеха

Хорошо, когда существует некий ритуал «выхода из наказания». Дети во многом мудрее нас, не даром они придумали для себя «миришь, миришь и больше не дерись». Такие символические действия (в каждой семье свои) показывают, что мы сохраняем добрые отношения, что бы ни происходило.

Важно не просто разработать «красивую» систему санкций, но и добиться, чтобы ребенок ее принял. Даже у родителей возникают с этим сложности, а что уж говорить про няню. Часто дети воспринимают строгость няни в штыки: не слушаются, огрызаются, капризничают. Рецепт один: нужно помочь няне укрепить свой авторитет, всячески демонстрируя наше уважительное к ней отношение.

Вместе с няней и нашими домочадцами нам надо все хорошенько продумать, обсудить, принять единые правила и выполнять их, основываясь на общем принципе – любви к ребенку. Он всегда должен быть уверен, что с ним поступают справедливо, что его по-прежнему любят и, даже будучи наказанным, он не останется без нашей поддержки.

Какую няню нельзя подпускать к ребенку?

Молодая мама была уверена, что у ее маленького сына прекрасная няня – добрая, милая, ласковая. В присутствии родителей няня вела себя безупречно. Но однажды мама вернулась домой в неурочное время. То, что она увидела и услышала, стало для нее настоящим шоком. Няня смотрела на мальчика злобно, ледяным взглядом, и жестко, с металлом в голосе его отчитывала. Малыш превратился в жалкий, испуганный комочек. «Теперь я понимаю, почему сын плачет, когда я ухожу и оставляю его с няней. Я-то думала, он просто капризничает, – с горечью сказала мама. – А ведь я с таким трудом ее нашла».

Вредоносные качества

Мама правильно забила тревогу, услышав в голосе няни металлические нотки. На ребенка очень влияет атмосфера, в которой он находится. А создают ее окружающие его взрослые, в том числе няня, ведь она проводит с малышом много времени. Поэтому помимо тех качеств, которыми обязательно должна обладать няня: профессионализм, опыт, ответственность, – важно выявить и те, что делают ее профнепригодной. Позаботиться об этом нужно вовремя, чтобы не пустить в дом человека, способного нанести такой ущерб развитию ребенка, который потом будет очень трудно или даже невозможно возместить.

Я бы выделила пять вредоносных качеств няни, на которые надо обратить внимание во время собеседования.

Завистливость

Каждый из нас когда-нибудь кому-нибудь завидовал. Но завистливость как черта характера – это совсем другое. Человек, завистливый по своей природе, постоянно сравнивает: «У них лучше, у меня хуже, у них это есть, у меня нет». Я не имею в виду так называемую белую зависть, которая дает импульс к развитию. Я говорю о стойком чувстве неприятия чужих достижений, богатства, достатка, об остром желании обладать тем, чем обладают другие. Завистнику неведомо видеть успехи ближних. Не случайно в христианстве зависть относят к семи смертным грехам. Британский психоаналитик Мелани Кляйн говорила, что зависть противоположна любви.

Как правило, няня и по социальному статусу, и по материальному положению стоит ниже своих работодателей. Но завистливая няня уверена, что они не достойны того, что имеют, им просто повезло. А ребенок и подавно пользуется плодами родительского везения просто так, по праву рождения, тогда как у детей няни всех этих благ нет и никогда не будет. Эта мысль причиняет ей страдания, обостряет чувство собственной неполноценности. Какую атмосферу создает вокруг себя такая няня? Атмосферу злости, досады, ненависти.

Агрессивность

Иногда агрессия необходима – например, чтобы защитить себя или кого-то, кто не способен защитить себя сам. К тому же без «доброкачественной» агрессии, «пробивной силы», не добиться успеха в жизни. Но есть и «злокачественная», деструктивная агрессия, которая делает человека неоправданно

жестким или даже жестоким. Агрессивный человек всегда готов обидеть, оскорбить, нанести вред другому.

Обычно под агрессивностью понимают агрессивные действия, но существует еще и скрытая агрессия. Психолог Сэм Вакнин назвал такой вид агрессии «обволакивающим». Она строится на создании неуверенности, беспомощности жертвы за счет бойкота, жестоких шуток, критики, навешивания ярлыков, обесценивания эмоций.

Агрессивность няни может усиливаться в ответ на какое-то наше слово или действие. Нам, родителям, няня не станет ее демонстрировать, но выместит на ребенке – отсюда и раздражение, и менторский тон, и резкие движения, и холодный взгляд. А значит – опасность налицо.

Обидчивость

Здесь тоже надо различать чувство обиды и черту характера. Как правило, обида – естественная реакция на несправедливость, которая может возникнуть у любого из нас. Но есть люди, что называется, по жизни обиженные на всех и вся.

Если няня обижена на хозяев, на детей, с которыми работает, на весь белый свет, это очень серьезный повод не брать ее в семью. «Косой», как ей показалось, взгляд, любое незначительное, но неприятное ей событие вызывают недовольство, задевают и погружают ее в уныние. Это свойственно людям с заниженной самооценкой.

Обидчивая няня не способна позитивно мыслить, излучать положительные эмоции, которые необходимы маленькому ребенку, потому что на все смотрит сквозь призму собственных обид. Она может даже всерьез обижаться на непослушание ребенка, провоцируя в нем чувство вины.

Эмоциональная незрелость

Многие мамы боятся, что ребенок полюбит няню и привяжется к ней, поэтому намеренно выбирают «примороженных» женщин, избегающих эмоционального контакта с ребенком, зато четко выполняющих свои обязанности. Родители совсем маленьких детей зачастую заставляют нянь носить медицинские маски, чтобы не занести инфекцию – ребенок даже не видит их лиц. Мне регулярно приходится объяснять, что это абсолютно недопустимо. Холодность, бессердечность, отсутствие живой реакции – очень опасная вещь.

Рядом с ребенком должен быть не «робот», не «функция», не «маска», а теплый, сердечный, душевный человек, способный на искренние чувства, – то есть эмоционально развитый, зрелый. Это

ценнейшее качество просто необходимо няне. И тогда атмосфера, которую она вокруг себя сформирует, с лихвой компенсирует все ее ошибки и промахи, а они всегда найдутся: то подняла соску с пола и не помыла, то не ту шапочку надела на прогулку, не прогладила одежду. Всё это мелочи по сравнению с тем, какой обмен эмоциями происходит между ребенком и такой няней.

Скрытность

Во время собеседования все кандидаты, конечно же, хотят быть «на уровне», показать себя с лучшей стороны, продемонстрировать именно то, чего ждут от них потенциальные работодатели. Поэтому нам нужно быть очень сосредоточенными и попытаться понять, действительно ли перед нами добрый, отзывчивый, спокойный, любящий детей, уважающий нас человек или лицемер, привыкший скрывать свои истинные чувства, мысли, свое внутреннее состояние и умело прячущий свою агрессивность, обидчивость, завистливость, холодность.

**Рядом с ребенком
должен быть не «робот»,
не «функция», не «маска»,
а теплый, сердечный,
душевный человек,
способный на искренние
чувства, — то есть
эмоционально развитый,
зрелый.**

Быть открытым и честным не значит выворачивать душу наизнанку и посвящать всех, например, в детали своей личной жизни. Но няня обязана рассказывать о том, что происходит с ребенком в отсутствие родителей, особенно если это касается его здоровья и безопасности. Пусть лучше няня скажет, что ребенок упал на прогулке или отказался есть за ужином, чем утаит это, а мы будем расхлебывать последствия этой «тайны».

Максимум внимания

Как за время собеседования заметить, уловить вредные, деструктивные качества, несовместимые с работой няни? Прежде всего, надо отнестись к интервью с кандидатами предельно ответственно – выделить для него специальное время, а не проводить впопыхах, «между делом». Внимательно слушать не только что, но и как говорит няня, обращать внимание на ее движения, реакции, улыбку – естественная она или «как приклеенная». Попробовать оценить, насколько няня открыта: сдерживает свои эмоции или свободно делится ими.

Стоит поговорить и о прежних работодателях – если няня отзывается о них плохо: «скверные люди, ужасный ребенок», то, скорее всего, и нас она будет оценивать подобным образом и соответственно к нам относиться.

Важно спросить няню о ее детях и о том, как она их воспитывает. Конечно, это не значит, что с чужими детьми она будет обращаться так же, но мы больше узнаем о ее взглядах и методах. Нужно спросить и о том, с какими детьми она предпочитает работать и почему. Скажем, одной няне просто больше нравится ухаживать за малышами, а другую устраивает, что ребенок, который еще не говорит, не станет жаловаться родителям.

Опытный человек может многое увидеть во время разговора, особенно если четко знает, на чем необходимо сосредоточиться. А мы все опытные люди уже потому, что каждому из нас знакомы перечисленные чувства и качества в том или ином проявлении – нам легко их распознать. К сожалению, родителей зачастую больше волнует, будет ли няня воровать и «выносить сор из избы». Это, безусловно, тоже важно: вороватые и чересчур болтливые, привыкшие «перемывать кости хозяевам» няни никому не нужны. Но если у няни отсутствуют «пять вредоносных качеств», есть надежда, что она окажется разумной и порядочной женщиной, которая обеспечит нашему ребенку возможность спокойно расти и развиваться.

Как давать карманные деньги?

Отец старшеклассника как-то пожаловался, что сын требует все больше денег на карманные расходы. Они с женой всячески стараются его ограничивать. Когда сын, вместо того чтобы готовиться к экзаменам, поехал на вечеринку, его на две недели лишили карманных денег. Он обиделся, объявил родителям бойкот, стал мало бывать дома, где-то пропадал. Знакомые сказали, что видели его в ночном клубе с подозрительной компанией. Теперь родители не знают, что лучше: все-таки дать ему денег, чтобы вернулся к учебе, или проявить принципиальность – выдержать две недели, раз он наказан.

Принципы «монетарной политики»

Сегодня все родители дают детям карманные деньги. Вопрос «давать или не давать» не стоит, вопрос в том, как делать это грамотно и с пользой. Помогут пять важных правил.

Не связывать деньги с поведением

Карманные деньги – это прежде всего символ принадлежности ребенка к семье. Лишая денег, мы лишаем его этой символической связи. Ребенок должен получать карманные деньги не за отличные оценки и хорошее поведение, не за победы в олимпиадах и спортивных соревнованиях, не за любовь и уважение к нам, родителям, а просто потому, что он член семьи.

Многие напрямую связывают получение карманных денег с успехами ребенка, надеясь мотивировать его деньгами. Да, это самый легкий, но и самый непродуктивный путь, более того – это огромная ошибка. Так мы гасим главную мотивацию – к достижению – и одновременно развиваем наиболее примитивную – к получению денег. Дети перестают радоваться реальным успехам и привыкают ценить только их денежный эквивалент.

Я категорически против того, чтобы увязывать карманные деньги и домашние обязанности: убирать в комнате, купить продукты, помыть машину. Семья – это не рыночные отношения, где платят за оказанные услуги. Это ВЗАИМОотношения, основанные на заботе, любви, доброте. Дети – часть команды, в которой все помогают друг другу. А задача родителей – выражать свое одобрение, поддерживая вклад детей в общее дело.

Не попрекать

Мы ни в коем случае не должны попрекать ребенка деньгами или, как говорили в старину, «куском хлеба». И не важно, что этот хлеб с маслом и икрой. Не надо все время повторять: «Мы-то стараемся, работаем, а ты...» Особенно анекдотично выглядят попытки некоторых родителей подсчитать сумму, выданную ребенку, а потом предъявить ему счет. В подобных ситуациях я задаю родителям вопрос: «А вы давали ребенку эти деньги займы?» И они удивляются нелепости своих претензий.

Выработать систему

Нужно четко продумать, сколько мы готовы давать детям на карманные расходы, и уже не метаться из стороны в сторону: «Ой, мы даем мало, в следующий раз добавим» или «Ой, мы даем слишком много, надо урезать». Ребенок должен заранее знать,

какую сумму он получит, когда и на какой срок. Если она меняется, надо объяснить почему.

С одной стороны, ребенок не должен чувствовать себя обделенным, с другой — денег должно быть всегда чуть меньше, чем хочется, чтобы он учился рассчитывать свои траты.

Первокласснику или второкласснику лучше давать деньги на неделю. Станет постарше – можно перейти на раз в две недели, потом на раз в месяц. Периодичность тоже можно обсудить с ребенком. Главное, четко договориться и сообщить об этом своим домашним, чтобы в семье все действовали согласованно.

Семья — это не рыночные отношения, где платят за оказанные услуги. Это ВЗАИМОотношения, основанные на заботе, любви, доброте. Дети — часть команды, в которой все помогают друг другу.

Как определить, сколько давать? С одной стороны, ребенок не

должен чувствовать себя обделенным, с другой – денег должно быть всегда чуть меньше, чем хочется, чтобы он учился рассчитывать свои траты. Когда ребенок вырастет, у него появляются новые увлечения, меняются запросы, сумма должна быть увеличена.

Дети часто пытаются нас шантажировать: «Всем дают вон сколько, а вы мне всего...» И мы, движимые чувством вины, тут же начинаем увеличивать «выплаты». Так важно ли, сколько дают другим? Конечно, важно, мы должны это знать и учитывать, формируя «детский бюджет». Если речь идет о школьнике, самое разумное – поговорить с родителями его близких друзей и договориться, чтобы сумма у всех была примерно одинаковой, чтобы никто не чувствовал себя ущемленным и никто резко не выделялся. У одного моего клиента сын уехал учиться в престижный американский университет. Мы обсуждали, сколько давать молодому человеку на карманные расходы. Я посоветовала: «Выясните, сколько получают от родителей американские первокурсники из обеспеченных семей». Они тоже уехали из дома, тоже живут в общежитии, им полностью оплачивается обучение, питание, учебники и медицинская страховка. Оказалось, что оптимальная сумма – примерно \$700. Мой клиент был страшно удивлен: «Так мало?» Он предполагал, что получится не менее \$2000. На что я сказала: «Выплачивайте ему \$800, на \$100 больше, но не стоит давать слишком много. Ваш сын не должен выглядеть белой вороной на фоне остальных». Мальчик первое время «подулся» на скупого папу, а потом оценил его поступок. Он живет так же, как и сокурсники, это позволило ему быстрее найти с ними общий язык.

Но если сумма, которую готовы давать другие родители, для нас по каким-то соображениям неприемлема, это отличный повод сказать: «Все семьи разные, наше решение такое, поэтому ты будешь получать столько-то».

Учить распоряжаться деньгами

Нам кажется, что зрелое отношение к деньгам придет к детям само собой, по мере взросления – как умение говорить. Но это не так. Поэтому прежде чем выдавать им ощутимые суммы на карманные расходы, мы должны научить их грамотно распоряжаться небольшими деньгами.

Начинать «финансовый ликбез» надо как можно раньше. Пока дети маленькие, они с удовольствием слушают наши советы – как и на что лучше потратить. Можно попросить их расписывать свои траты, а потом обсуждать, на чем можно сэкономить, а на чем экономить не стоит. Впрочем, учиться никогда не поздно, но со

взрослыми детьми важно найти приемлемую форму, чтобы получился разговор, а не перебранка, не конфликт со взаимными обвинениями, претензиями и попреками. Им тоже нужны и ограничения, и советы, и ориентиры.

**Если родителям
не нравится, как ребенок
тратит деньги, это
не значит, что они могут
их у него отобрать.
Это значит, что ребенок
не знал или не усвоил
семейные правила.**

Некоторые родители составляют вместе с детьми «вишлисты» – списки желаний. Такие вишлисты помогают планировать покупки, рассчитывать средства, вместе с родственниками готовиться к очередному дню рождения и покупать подарки.

Если ребенок просит что-нибудь, не входящее в наш план покупок, но вполне вписывающееся в его бюджет, то мы можем предложить ему купить это самому. Как правило, многие желания пропадают сами собой, без особых усилий с нашей стороны, когда ребенок понимает, что на свои деньги покупать сложнее.

Важно своим поведением не провоцировать ребенка на безответственные поступки. Скажем, он «забыл» деньги дома и просит нас купить что-то, что он обычно покупает на свои карманные. Мы даем ему в долг, который он обязан вернуть. А если он этого не сделает, нужно доброжелательно, но твердо сказать, что в долг дают только людям с хорошей кредитной историей. Это касается и просьб о выдаче денег раньше срока. Бывает так: деньги закончились, и тогда мама, папа или бабушка с дедушкой втихаря подбрасывают ребенку еще. Он быстро соображает, что к чему, и начинает манипулировать старшими, а те рады стараться в надежде завоевать его любовь и установить с

ним «особые» отношения. Ребенок должен четко понимать: он свободен распоряжаться деньгами по своему усмотрению, но если спустил все до копейки, а до следующего «транша» еще неделя, выкручивайся, как хочешь – дополнительных поступлений не будет: если деньги кончились – значит кончились.

Давать свободу в тратах

По мере взросления финансовый контроль должен ослабевать. Как только ребенок привыкнет следовать установленным правилам, можно не нависать над ним, не требовать еженедельных отчетов, не отслеживать sms с его счета. К 18–20 годам свобода в распоряжении деньгами особенно важна. Мы даем ребенку деньги, а куда он их потратит – это его дело. Нельзя злоупотреблять родительской властью и отнимать у него то, что принадлежит ему по праву.

Карманные деньги – не целевые выплаты на что-то конкретное: на школьные обеды или плановые экскурсии. Целевыми деньгами нельзя распоряжаться как хочешь, а карманными – можно, это свобода выбора. Ребенок может купить на них что-то, что не купят родители (кока-колу, чипсы, мороженое), он может их подарить или потерять. Это вопрос его ответственности, и он не зависит от суммы. К моменту получения денег ребенок уже обладает набором установок и усвоенных правил. Подросток должен понимать, что деньги ему даются уж точно не на то, что запрещено, – например, сигареты, алкоголь. Если родителям не нравится, как он тратит деньги, это не значит, что они могут их у него отобрать. Это значит, что ребенок не знал или не усвоил семейные правила.

Многие воспринимают карманные деньги как эффективное средство манипуляции: лишим денег – исправится поведение. Я не поддерживаю эту позицию и считаю, что карманные деньги – скорее способ воспитания ответственности и финансовой грамотности.

Уговор дороже денег

От решения денежных вопросов никуда не уйти – рано или поздно они обязательно коснутся и наших детей. Даже если нам кажется, что мы вели себя неверно, что время упущено, а теперь ребенок вырос и назад не отмотать, – ничего страшного. В любом возрасте можно вернуться к пяти принципам, о которых мы говорили. Важно спокойно и твердо сказать, что мы решили изменить систему и с сегодняшнего дня будем придерживаться новых правил. Главное, выполнять их четко и последовательно. Тогда ребенок увидит, что мы вполне разумные люди, что с уважением относимся к нему, с пониманием к его запросам, но как родители несем за него ответственность и потому вынуждены периодически контролировать его и в чем-то ограничивать. Он и сам чувствует себя гораздо комфортнее, когда есть понятная и прозрачная система, когда он знает, на что может рассчитывать, а на что нет.

При правильном подходе карманные деньги станут эффективным способом воспитания и формирования наших отношений с детьми – не финансовых, а личных, семейных отношений.

Когда путешествия вредят детям?

Семья, где двое сыновей – девяти и одиннадцати лет, побывала уже практически на всех континентах. Родители придавали этим поездкам большое значение, ведь путешествия – прекрасный инструмент познания мира, развития интеллектуальной и эмоциональной сфер ребенка. Они даже готовы были переносить деловые встречи ради возможности провести время с детьми. Но неожиданно выяснилось, что старший сын не желает ехать в Кению, упрямится, говорит «хочу побыть дома». И родители не могут его уговорить.

Мне часто приходится слышать подобные истории. Казалось бы, все должны быть счастливы: дети и родители собираются вместе, впереди их ждет много интересных мест и новых впечатлений. Однако иногда система дает сбой. Почему дети вдруг начинают бастовать и отказываются от очередного захватывающего приключения?

Если посчитать, какое количество путешествий совершает каждая состоятельная семья, в год получится около десяти. Да и домашние уик-энды мы тоже стараемся проводить с пользой – куда-то едем или идем, чтобы не было бестолкового сидения дома. Родители постоянно обмениваются информацией: «А там вы были? Нет еще? Обязательно побывайте!», «А вы куда едете? О! Ну тогда и мы на следующие выходные...»

Если ребенок отказывается от очередной поездки, от очередного аттракциона, не надо воспринимать это как «протест ради протеста», каприз, попытку самоутвердиться — это здоровая защитная реакция.

Раньше мы путешествовали с детьми только на каникулах,

теперь стало нормой уехать чуть раньше и вернуться чуть позже. Да еще недельку можно прихватить: «Ничего страшного, пропустил – нагонит!» Уже нет «святого» 1 сентября, когда обязательно надо стоять с букетом цветов на пороге школы.

**Дом — это место,
где ребенок должен
восстанавливаться
и развиваться, где
он чувствует себя
защищенным. Дом сам
по себе может быть
источником энергии,
эмоций, впечатлений.**

Программа дальних поездок продумывается заранее. Если это Флоренция, то надо непременно увидеть статую Давида, побывать в Уффици, пройти с экскурсией по городу. В Париже в обязательную программу входят Джоконда и Венера Милосская в Лувре, музей д'Орсэ, прогулка по Монмартру, подъем на Эйфелеву башню и фото Парижа с высоты птичьего полета. Надо всюду успеть, все показать ребенку. Конечно, и Флоренция, и Париж многим уже приелись, и выбираются страны поэкзотичнее, а маршруты позакрывистее. При этом мы постоянно твердим: «Смотри, впитывай, это все для тебя!»

Вся эта беготня и бесконечная круговерть – мест, лиц, событий – утомительна даже для взрослых, что уж говорить о детях. Ребенок в принципе не в состоянии все это выдержать физически, переварить и усвоить эмоционально. А мы еще и обижаемся: «Неужели не помнишь? Мы же там были, специально экскурсовода нанимали».

Дети, как правило, действительно не запоминают ту информацию, которой их целенаправленно загружают. Зато

потом, уже дома, они могут вспоминать желтый велосипед, стоявший возле какого-нибудь архитектурного шедевра (а на сам шедевр они даже внимания не обратили), или жука, ползавшего по травке, пока родители увлеченно слушали гида.

Детский организм мудрый, он начинает выстраивать защиты от накатившего на него вала информации. Ребенок уже не отличает один город от другого, сегодняшний музей – от того, в котором он был вчера, он вообще перестает чем-либо интересоваться и испытывать какие-то эмоции. Я много раз наблюдала такую картину: стоит группа туристов, экскурсовод что-то рассказывает, а ребенок пристроился в сторонке и играет в свои стрелялки на телефоне. Родители его одергивают, шикают: «Как ты себя ведешь? Для чего мы ехали?» А он уже просто ничего не хочет и не может.

Нервная система детей очень уязвимая и хрупкая, а мы в своем стремлении везде успеть и все посмотреть бомбардируем ее бесконечной чередой ярких внешних раздражителей. В конце концов наступает сильное переутомление. У одних детей это выражается в желании, чтобы от них отстали и оставили в покое, у других – в попытке выпустить пар, расслабиться. Мы часто видим, как ужасно они ведут себя в общественных местах. Дети остаются детьми в любой ситуации. Во время бесконечных переездов и ожиданий их одолевает скука. Неудивительно, что они бегают в музеях, шумят в ресторанах и самолетах, всем мешают.

Вместе или порознь?

Многие родители полагают, что совместные поездки сближают семью. Но это не всегда так. Знакомая картина: на горнолыжном курорте день обычно начинается с того, что ребенка сдают инструктору, инструктор с ним катается, на склоне ведет его в ресторан обедать, потом опять на лыжи или в отель – в лучшем случае вся семья собирается только за ужином.

Даже когда мы физически находимся в одном пространстве, пусть и круглые сутки, это не означает, что мы реально вместе и по-настоящему в контакте. Между нами всегда стоит какое-нибудь дело: экскурсия в музей, обед в ресторане, парк аттракционов. И получается, что в поездках мы уделяем ребенку не намного больше времени, чем дома.

Где бы мы ни были – дома или в путешествии, надо обязательно оставлять время на ребенка: пообщаться с нами, повозиться, поболтать, пообниматься для него гораздо важнее, чем увидеть очередную достопримечательность.

Все в меру

Может быть, стоит вообще отказаться от путешествий? Конечно нет. Но в интересах ребенка количество поездок надо сократить и разумно их планировать.

Программа поездки должна быть ребенку по силам. Одного музея или одной экскурсии в день, как правило, вполне достаточно. А потом надо обязательно отдохнуть: просто погулять, посидеть в кафе, восстановиться, прежде чем отправляться за следующей порцией впечатлений.

Если мы едем в путешествие всей семьей, надо быть готовыми к определенным ограничениям, поэтому стоит заранее решить, какие впечатления мы хотим получить сами и какие дать ребенку, подумать о том, совпадают ли наши желания с его возможностями, учитывать его возраст и темперамент. А заодно проанализировать, как скажутся на детском организме смена климата, перемена часовых поясов, длительные перелеты.

Любые чрезмерные нагрузки вредны. Ребенок не может постоянно быть дисциплинированным, собранным, нацеленным на восприятие. Все должно быть в меру, чтобы напряжение чередовалось с расслаблением, а впечатления – с их отсутствием.

Под крышей дома своего

Где ребенок может по-настоящему набраться сил? Конечно дома – вернувшись из поездки, придя из школы. Нам, взрослым, надо осознать, насколько важен для ребенка дом, понять его роль, его значение. Не зря же одиннадцатилетний мальчик с легкостью меняет путешествие в Африку на возможность побыть дома.

Дом – не просто помещение, это место, пространство с определенными условиями, распорядком, внутренним укладом, – нечто устойчивое и надежное, традиционное и безопасное, живущее собственной жизнью. Запахи дома, привычные игрушки, книжки, мебель – все это создает атмосферу покоя. Дом – это пристань, порт приписки, место, где ребенок должен восстанавливаться и развиваться, где он чувствует себя защищенным. Дом сам по себе может быть источником энергии, эмоций, впечатлений. Именно дома приходит ощущение абсолютной свободы, раскованности, здесь можно не думать о том, как ты выглядишь со стороны.

**Нервная система
детей уязвимая
и хрупкая, а мы в своем
стремлении везде
успеть и все посмотреть,
бомбардируем ее
бесконечной чередой
ярких внешних
раздражителей.**

Сегодня значение дома незаслуженно принижается. Однообразие домашней обстановки – это ее достоинство, а не недостаток. Но у современных детей зачастую нет возможности

почувствовать эту «целебную монотонность» домашнего бытия. Недавно я разговаривала с мальчиком, который живет в огромном доме с прекрасным парком, граничащим с лесом. Я знаю эти места и спросила его: «Там на речке есть островок, он тебе нравится?» Он посмотрел на меня с удивлением: «Я там никогда не был». Он неплохо ориентируется в Париже, Шамони или Венеции, но никогда не ходил в лес и на речку рядом с домом, не знает, что находится в двух шагах за его забором.

Многие из нас просто не умеют «быть дома», этот навык вообще утрачен: если ты провел выходные дома, считай, что они пропали. Когда мы устаем, мы говорим: «Хочу куда-нибудь поехать отдохнуть». И когда ребенок устал, мы тоже стараемся повезти его куда-нибудь «отдохнуть». Нам даже не приходит в голову, что отдохнуть – расслабиться, поваляться, почитать, поиграть, помечтать – он может и дома.

Если ребенок отказывается от очередной поездки, от очередного аттракциона, не надо воспринимать это как «протест ради протеста», каприз, попытку самоутвердиться – это здоровая защитная реакция. Он перекормлен впечатлениями, он устал вникать, запоминать, сосредоточиваться.

Нужно ли заставлять его покидать дом? Ни в коем случае. Наоборот, стоит с уважением отнестись к его желанию, поговорить с ним, узнать, чего он хочет, о чем думает, приглядеться, как он проводит время дома, что ему интересно, что его занимает. Это хороший повод пересмотреть наш график, наши планы, чтобы каждое новое путешествие было для детей не утомительной рутинной, а настоящим событием.

Как быть, если ребенок завел «плохого» друга?

Мальчик из благополучной семьи ходит в хоккейную секцию. Там он нашел себе друга. Правда, друг плохо учится, курит, матерится, чуть что – лезет в драку. Учителя подливают масла в огонь: «Как только ваш мальчик стал водиться с этим хулиганом, у него сразу же снизилась успеваемость». Родители несколько раз говорили с сыном, пытаясь «открыть ему глаза». Но все без толку: отвадить его от этой дружбы не получается. Он от нового друга в восторге, во всем берет с него пример, а мама с папой не знают, что делать.

На войне как на войне

Нам кажется, мы лучше знаем, с кем стоит дружить нашим детям, а с кем не стоит. Мы мечтаем видеть рядом с ними достойных друзей – умных, воспитанных, начитанных. Расхожие фразы «с кем поведешься, от того и наберешься», «скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты» родились не на пустом месте и, как показывает жизнь, недалеко от истины. Понятно, что нас тревожит, когда сын или дочь заводят дружбу «с кем попало».

Бывает, что новоиспеченный друг – не из нашего круга, из семьи с другим материальным достатком, культурой, традициями. Нас раздражают его речь, одежда, манеры, представления о жизни. Его «инаковость» вызывает отторжение, что неудивительно: как показывают исследования, «чужаки» чаще всего воспринимаются нами не просто как другие, а оценочно – как «плохие» люди. Мы все в плену стереотипов, они мешают нам видеть что-то хорошее в людях, которые на нас не похожи. Поэтому мы пытаемся убедить ребенка, что он не с тем связался, если нам не нравится его новый знакомый: «Ты ничего не понимаешь ни в жизни, ни в людях. Поверь мне!»

Мы обеспокоены тем, что новый друг может «дурно повлиять» и «испортить» нашего ребенка. Но мы еще и ревнуем, нам обидно: мы столько лет вкладывали в голову своего чада правильные вещи, учили, воспитывали, и вдруг им начинает управлять кто-то другой, а он смотрит на него, открыв рот, и не обращает внимания на то, что говорим мы. Одним словом, у нас появляется соперник, чье обаяние превосходит наше и чей авторитет «бьет» наш авторитет. Мы не готовы с этим мириться и разочарованы тем, что наш ребенок оказался не лидером, а ведомым.

Многих родителей чувство опасности заставляет сразу переходить к активным действиям. Они запирают детей дома, отбирают телефон, отключают интернет. Бывает, даже переводят в другую школу. То есть всеми силами стараются оборвать контакты, разрушить дружбу, которую считают вредной.

Кто-то начинает шпионить за ребенком, нанимает людей, которые выслеживают, с кем он общается, читают его переписку в соцсетях. Дети в ответ просто закрываются, «уходят в подполье»: встречаются тайком, врут, изворачиваются.

Порой родители действуют подкупом: «Если ты перестанешь с ним общаться, мы для тебя...» Получается, мы предлагаем ребенку «сдать» друга «за тридцать сребреников». Воспитательный эффект от таких действий можно даже не обсуждать.

Мой профессиональный и жизненный опыт (и позитивный, и негативный, как у всех родителей) подсказывает, что не стоит воспринимать такие отношения однозначно негативно. Я сразу вывожу за скобки случаи, когда в ход идут наркотики или алкоголь, – тут должен быть строгий запрет и по-настоящему жесткая воспитательная работа. Но сейчас мы говорим просто о «плохом» друге. При этом надо иметь в виду, что это наша проблема. Ребенок на своего друга не жалуется. Это нам он не нравится, а не ему.

Не так уж плох?

К сожалению, даже в самых безобидных случаях мы привыкли действовать безапелляционно: «не пускать и запрещать». Но запрет – это своего рода поводок, с которого дети все равно сорвутся. В детстве многим из нас тоже говорили: «Подружись с Машей, она такая хорошая девочка», и мы помним, как это было неприятно. А еще хуже было, когда не разрешали дружить с теми, к кому нас тянуло.

Зададимся вопросом, почему наш ребенок выбрал именно такого друга, что дает ему эта дружба, попытаемся услышать, что ребенок говорит про своего нового товарища, и понять, чем он так привлекателен для него.

Не исключено, что «плохой друг» – на самом деле всего лишь подростковый протест против нас и наших представлений о жизни, желание нам насолить. Ребенку кажется, что мы его не понимаем, а друг понимает, с нами уже не интересно, а с ним интересно.

Или ребенок мечтает стать таким же популярным, как его новый знакомый. А как набрать очки в этом возрасте? Низвергать авторитеты, грубить, хамить учителям, курить за школой, ввязываться в драки. Подростков часто привлекают вещи, которые взрослые считают абсолютно неприемлемыми.

Детей может связывать что-то очень значимое, о чем мы даже не догадываемся. Возможно, кто-нибудь посмеялся над нашим сыном, а этот парень заступился за него, одернул обидчика. Или наш ребенок видит в нем кладезь интересных мыслей и таких личностных качеств, которые мы не заметили, а он успел разглядеть и оценить, например, умение сопереживать, готовность прийти на помощь. Дети бывают куда более мудрыми и менее зашоренными, чем мы. В конце концов, «образцовая» семья, хорошие оценки, спортивные достижения, аккуратность и вежливость не делают человека хорошим другом.

И почему мы думаем только о влиянии «плохого» друга на нашего ребенка? Ведь это процесс обоюдный, и, возможно, наш ребенок как раз позитивно повлияет на другого. Такой опыт всегда обогащает.

Познакомиться поближе

Нам нужно научиться быть терпимее к тем, кто нам не нравится, и проявлять уважение к выбору ребенка. Не стоит поспешно высказывать сомнения и давать негативную оценку новому товарищу сына или дочери. Возможно, ничего плохого в друге нет, просто он «другой». Прямые обвинения, обзывания, ярлыки только накаляют страсти – мы спровоцируем конфликт, испортим отношения с ребенком, и тогда он тем более не поменяет своего мнения. Мы только укрепим «запретную» дружбу, заставим сына или дочь бороться за нее и, возможно, даже подтолкнем к каким-то радикальным действиям.

Маленький ребенок должен обжечься или порезаться, чтобы узнать, что такое горячее или острое, — и в социальной жизни то же самое. Нужно получить негативный опыт, проанализировать его и сделать выводы.

Попробуем поговорить: «У тебя появился новый друг? А чем он тебе нравится?» Бывает, что ребенок начинает рассказывать и сам чувствует, что с новым приятелем что-то не так. И спокойно разрывает отношения. Но надо быть готовым и к тому, что такая дружба продлится некоторое время.

Можно пригласить нового друга в гости, взять с собой на прогулку или в поездку – так мы сможем познакомиться с ним поближе и понять, что связывает его с нашим ребенком. Если же

друг начинает вести себя неадекватно: ломает вещи, шумит, засиживается у нас до поздней ночи, – стоит сделать замечание. А если не действует, то, как говорили в старые времена, «отказать от дома». Мы защищаем свои границы, отстаиваем свои правила и демонстрируем уважение и к себе, и к своему дому. А заодно показываем ребенку, как это делается, – мы даем ориентиры и модель поведения, которую он со временем примет.

В квартиру моих знакомых друг сына принес пневматическое ружье и затеял сомнительную игру: он начал стрелять из окна по птицам и случайно пробил стекло чужого дома. Соседи вызвали полицию. Как только дело приняло опасный оборот, парень, бросив ружье, убежал, и сыну моих знакомых пришлось отдуваться одному. Зато он быстро понял, чего стоит его новый «друг». Ситуация разрешилась сама собой. Разумеется, в таких случаях не надо акцентировать внимание на собственной правоте и укорять ребенка: «Вот видишь, мы же тебя предупреждали!»

Иногда бывает даже полезно дружить с «плохишами». Например, новый друг эксплуатирует нашего ребенка, манипулирует: приближает к себе, а потом подшучивает над ним, высмеивает в компании. Ребенок это понимает и очень переживает. Но опыт манипулирования и агрессии (разумеется, без вреда для здоровья и при условии, что мы поможем ребенку увидеть, что происходит, и научим выходить из трудной ситуации) позволит ему развить эмоциональный интеллект и выработать социальный иммунитет.

Если же мы целенаправленно создаем стерильную среду, в которой нашего ребенка будут окружать только хорошие мальчики и девочки, чинные и благородные, которые не толкнут и не обидят, он вырастет инфантильным, не приспособленным к реальной жизни.

Маленький ребенок должен обжечься или порезаться, чтобы узнать, что такое горячее или острое, и в социальной жизни происходит то же самое. Нужно получить негативный опыт, проанализировать его и сделать выводы.

Разрешить нельзя запретить

Ребенок растет и хочет сам выбирать, с кем ему дружить, пытается вырваться из очерченного нами круга «отсеянных и промаркированных» детей, которых приводят на дни рождения и прочие праздники. Мы должны предоставить ему это право. Нравится нам это или нет, но по мере взросления он все больше будет общаться со сверстниками, а наши возможности отследить, просканировать его связи будут уменьшаться. Если мы не станем препятствовать, критиковать, осуждать его контакты, а, напротив, продемонстрируем терпимость и уважение к его выбору, у него не будет повода цепляться за сомнительных друзей, что-то кому-то доказывать и проявлять упрямство вопреки здравому смыслу. Разрешив «нежелательную» дружбу, мы как минимум не испортим наши отношения с ребенком, а, скорее всего, укрепим. А если случится что-нибудь «из ряда вон», он сам открыто расскажет об этом, не боясь нашего сарказма, иронии и насмешек.

Если мы смогли создать базу для доверительных отношений с детьми – очень хорошо. Если нет, то, как я не устаю повторять, никогда не поздно наверстать упущенное, но только начинать надо прямо с этой минуты. И тогда в будущем ребенок придет за советом именно к нам, и мы первыми будем узнавать о том, что происходит в его жизни, в том числе и о его новых друзьях.

Что делать, если ребенок покупает дружбу?

Мама шестиклассника заметила, что сын подозрительно часто что-нибудь теряет: то карманные деньги, то мобильный телефон, то шарф с логотипом популярной футбольной команды, который папа привез ему из Испании. Потом он зачем-то взял с собой в школу новый планшет и тоже его «потерял». Родители решили серьезно поговорить с сыном. Мальчик разговаривать отказался. Тогда папа пригрозил, что пойдет в школу и будет выяснять этот вопрос с его одноклассниками. И только после этого сын признался, что и деньги, которые ему выдают еженедельно на карманные расходы, и гаджеты, и шарф он подарил мальчику из параллельного класса: «С ним все хотят дружить, и я тоже. Я хочу, чтобы он пригласил меня на день рождения».

Подкупить и задобрить

Подобные проблемы не редкость: дети без ведома родителей берут из дома вещи, деньги, чтобы завоевать чью-то дружбу, и никакие уговоры и наказания на них не действуют. Конечно, родителей это беспокоит. Но прежде чем что-то предпринимать, надо разобраться, почему дети так поступают.

С трех лет у ребенка появляется интерес к сверстникам. Ему уже недостаточно общения с мамой, папой и другими домашними. А в школе, особенно ближе к подростковому возрасту, потребность в дружбе, любви, признании становится ведущей. Ребенок, у которого есть друг или друзья, по сравнению с «одиночкой» чувствует себя более защищенным, уверенным, уровень его психологического комфорта намного выше. А если подружиться не получается, он ощущает свою неполноценность, несостоятельность и пытается преодолеть ее любыми способами.

Зачастую дети просто не знают, как завоевать расположение тех, с кем они хотят общаться, и первое, что приходит на ум, – это подарить что-нибудь ценное своему будущему другу, а по сути – подкупить и задобрить. Поэтому они отдают свои вещи или крадут из дома, даже если понимают, что поступают плохо: желание иметь друга сильнее страха быть «пойманным за руку» и боязни наказания.

Задаривание и подкуп – это своеобразный психологический костыль для ребенка, который или не уверен в себе, или уже получил негативный опыт, попытавшись с кем-нибудь сблизиться.

Если наши отношения с окружающими больше похожи на «товарно-денежные», не стоит удивляться, что ребенок поступает так же.

Не бывает дыма без огня: раз ребенок действует именно так,

значит, он не видит других путей, других вариантов обрести друга. Почему? Успех или неуспех отношений зависит от навыков общения, самооценки, способности признать себя интересным для других. Чем из этого ребенок овладел к школьному возрасту? Где он набирался опыта? Прежде всего в семье. Поэтому стоит посмотреть: а как мы строим свои взаимоотношения с ребенком, с нашими близкими, друзьями? как выражаем свою любовь? не пытаемся ли и мы наладить отношения с помощью подарков и подношений? не откупаемся ли от детей, когда у нас нет времени и сил на общение с ними? что мы делаем, когда ребенок расстроен? Самое легкое – купить ему что-нибудь, чтобы поднять настроение. Бывает, что разведенные супруги, стараясь заслужить расположение ребенка и «набрать больше очков», начинают состязаться – кто купит подарок лучше и дороже. Их примеру следуют бабушки и дедушки с обеих сторон – получается своего рода турнир по задариванию и перетягиванию ребенка на свою сторону.

Важно подумать, а по какому принципу мы сами выбираем себе друзей? Почему дружим с этим человеком, а не с другим, и как мы сохраняем, поддерживаем эту дружбу? Есть ли у нас действительно искренние, эмоциональные, близкие отношения? Или они строятся по принципу «ты – мне, я – тебе»?

Если в результате этих размышлений мы поймем, что наши отношения с окружающими больше похожи на «товарно-денежные», не стоит удивляться, что ребенок поступает так же.

Учить дружить

Когда причина неприглядных поступков ребенка кроется в желании обрести друга, а дружба в его «шкале ценностей» занимает одно из первых мест, стоит отнестись к этому серьезно, спокойно, с уважением и пониманием и помочь ему справиться с проблемой. Не у каждого получается подружиться сразу и надолго. Дружбе тоже нужно учить. На что при этом родителям следует обратить внимание?

Строить отношения на равных

Ребенка ни в коем случае нельзя упрекать, критиковать, унижать, ругать, смеяться над ним. Не стоит говорить, что с ним дружат только из-за того, что он приносит деньги, дарит вещи или гаджеты. Важно помочь ему увидеть, что лежит в основе его отношений с другими. Надо объяснять, что дружба – это отношения равных, что настоящую дружбу купить невозможно, что это не игра в одни ворота, что у каждого есть «своя территория», свои чувства и желания, которые надо ценить.

Дружба – это и конфликты, и компромиссы. Не всегда все идет гладко. Ребенку предстоит научиться постоять за себя, не поддаваться манипуляциям, защищать свои границы и в то же время оставаться открытым, не жертвовать своими интересами и не быть на побегушках у «друга», который ему так нравится. Часто дети, стремящиеся к близким, дружеским отношениям, пытаются всеми способами заработать одобрение значимых для них сверстников. Надо объяснить ребенку, что нельзя растворяться в другом, надо отстаивать свои желания, свое «Я». Как это сделать?

Можно обсуждать и разбирать с ним разные ситуации общения, спрашивать, почему он хочет дружить с тем или иным мальчиком или девочкой, помогать находить «общие точки». И, конечно, учить говорить «нет», если у него вымогают деньги или вещи в обмен на дружбу.

Искать свою «фишку»

С одной стороны, дети хотят быть «как все»: иметь такие же телефоны, кроссовки, такую же одежду. С другой – они мечтают быть особенными, «выделяться из толпы». Поэтому надо вместе с ребенком подумать, а что в нем может быть такого неординарного, необычного, что привлечет к нему внимание сверстников, – одним словом, помочь ему найти свою «фишку». Это может быть хобби – например, игра на каком-нибудь

музыкальном инструменте или знание всех игроков футбольной команды с их биографиями и этапами спортивной карьеры.

Помимо одноклассников, существуют и другие группы, где ребенок может выделиться и проявить себя. Спортивные, творческие, интеллектуальные кружки и секции создают среду единомышленников, где ребенок сможет почувствовать себя интересным и нужным, завоевать авторитет, о котором так мечтает, наладить новые отношения, а потом перенести полученный положительный опыт в свой класс.

Держать двери открытыми

Хорошо, если у нас есть что рассказать детям о своих друзьях, о том, как мы подружились, что нас объединяло, что скрепляло нашу дружбу, как она проходила проверку временем. То есть показать пример реальной дружбы.

**Надо вместе с ребенком
подумать, а что в нем
может быть такого
неординарного,
необычного, что
привлечет к нему
сверстников, — одним
словом, помочь ему найти
свою «фишку».**

Стоит почаще приглашать в дом и своих друзей, и одноклассников наших детей, чтобы у них была возможность пообщаться в комфортной обстановке и получше узнать друг друга. Лучше заранее придумать и обсудить с ребенком, чем все будут заниматься, в какие игры играть. Можно, например, устроить соревнование двух команд, кто быстрее построит башню, или всем вместе сделать пиццу. Побывав в роли хозяина дома и организатора игр, ребенок наверняка будет чувствовать

себя намного увереннее.

В жизни наших детей всегда будут люди, которые попытаются использовать их стремление завязать дружбу в своих интересах, поэтому им так необходимы адекватная самооценка, эмоциональная устойчивость и хороший коммуникативный репертуар. Иногда эти качества и навыки оказываются важнее многих знаний, которые ребенок получает в школе.

А «тренировочным полигоном» для формирования всех этих навыков, конечно же, должна стать семья. Помогая нашим детям подружиться со сверстниками, мы получаем дополнительную психологическую выгоду – начинаем лучше понимать друг друга, становимся ближе и роднее.

Что делать, если ребенка травят?

Спокойный, уравновешенный мальчик 12 лет в школе на хорошем счету. И с одноклассниками он вроде бы в дружеских отношениях. Но однажды после занятий ребята из класса позвали его покурить. Он отказался. С тех пор они просто не дают ему прохода: на переменах толкают, обзывают, пишут гадости в соцсетях. А недавно на уроке ему на спину прилепили скотчем листок из тетради с оскорбительной надписью. Он ничего не заметил, вышел в коридор и тут же стал «героем дня»: все над ним смеялись, показывали пальцами, снимали на мобильники. Этот случай стал последней каплей – ребенок наотрез отказался ходить в школу.

Такое явление, как травля, существовало всегда и знакомо многим. Вспомним свои школьные годы – кто-то был объектом травли, кто-то свидетелем, а кто-то сам в ней участвовал. Некоторые из нас успели побывать во всех этих ролях. С появлением интернета травля приобрела поистине «вселенские масштабы». Недаром слово «травля», или «буллинг», теперь слышишь все чаще. Травля бывает чисто психологической, эмоциональной, но порой те, кто травит, переходят от слов к делу, и тогда все может закончиться физическими травмами.

Почему травля так распространена? В однородных коллективах: школьных, армейских, тюремных, где собраны люди одного возраста или даже пола, она возникает чаще, поскольку здесь действуют законы групповой динамики. Если оставить такие группы без надзора, люди стихийно «сортируются»: одни становятся «властелинами», «вожаками», другие – козлами отпущения, третьи – зрителями, наблюдающими за происходящим, или даже подпевалами, как шакал из «Маугли». И все начинают играть соответствующие роли. Чаще всего травлю организуют или те, кто оказался «на вершине», или, наоборот, те, кто остался за бортом и не может никак иначе занять доминирующее положение.

Поводы для травли могут быть абсолютно разными, и невозможно угадать, кто станет следующей жертвой: слишком толстый или слишком тощий, тот, кто заикается, или рыжий, «богатенький сынок» или «нищеврод», слишком умный или «тупой отморозок». «Градус» травли зависит и от организаторов – их настроения, характера, целей, и от реакции жертвы, и от поведения зрителей, но суть всегда одна: установить свою власть и поиздеваться над другими.

Если люди, которые отвечают за группу, – педагоги, воспитатели, надзиратели, командиры, – не контролируют процесс, не проводят специальной, целенаправленной работы, чтобы культивировать иное поведение, то травли не избежать. Это как с сорняками: не будешь выкорчевывать, выпалывать, – они забьют, задавят остальные растения. Некоторые «командиры» прямо заинтересованы в буллинге: через «вожака», который подавляет других, легче управлять и держать под контролем всю «стаю». И там, где это поощряется, явно или негласно, сорняки цветут махровым цветом.

Бегом от проблем

Как чаще всего ведут себя родители, чьи дети подвергаются травле? Одни просто отходят в сторону, будто их это не касается: «Это всегда было, есть и будет, и в моей школе такое было. Ну и что, все выжили, ничего страшного, надо перетерпеть, пусть не валяет дурака».

Другие вообще ничего не замечают до тех пор, пока не случится что-нибудь серьезное: «А мы и не знали!» Они как будто не видят, что ребенок не хочет ходить в школу, что он стал агрессивным или напуганным, что возвращается домой заплаканным, с синяками, испачканный, с порванным рюкзаком, закрывается в комнате, не хочет общаться, плохо ест, плохо спит, то и дело притворяется больным, чтобы не выходить из дома.

**Мы должны быть
однозначно на стороне
ребенка. Ему надо видеть,
что мы ничего и никого
не боимся, что мы его
поддерживаем, помогаем
выстоять в сложный
момент его жизни.**

Бывает, что родители начинают стыдить ребенка, как будто это он провоцирует травлю: «Сам виноват – говорили тебе, что надо похудеть», «Да что ты как размазня, сдачи дать не можешь? Вот я в твои годы... а ты, рохля...» А потом мы сетуем, почему дети скрытничают, не жалуются. Да потому, что знают, каким будет ответ: сам виноват!

Иногда, узнав о травле, взрослые без каких-либо выяснений быстро переводят ребенка в другую школу – и дело с концом.

Во всех этих случаях родители, по сути, обесценивают переживания ребенка и оставляют его один на один с проблемой.

Но без нашей помощи и поддержки дети чувствуют себя брошенными и преданными. Не все готовы рассказывать о том, что с ними происходит: стыдно выставлять себя «слабаком». Согласно исследованиям, больше половины подростков вообще не надеются на взрослых – ни на учителей, ни на родителей. Они еще больше замыкаются в себе, стараются не показывать, как им плохо, терпят унижения, стиснув зубы. Все это может привести к очень тяжелым и печальным последствиям. В результате травли со стороны одноклассников ребенок получает огромную психологическую травму. У одного появляются нервные расстройства и фобии. Другой задумывается о самоубийстве. А третий приходит в школу с оружием.

В критической ситуации (а травля именно такая ситуация) важно собраться и подумать, что мы можем сделать. Прежде всего, мы ни в коем случае не должны отстраняться. Стоит признать, что наш ребенок уж точно ни в чем не виноват. Травля – это проблема, которая может возникнуть в любом коллективе и с любым ребенком. Как действовать?

Главное – привлечь внимание к тому, что происходит, «посветить фонариком» туда, где «слизь и грязь». Надо показать реальную ситуацию как можно большему числу людей: администрации школы, учителям, другим родителям, которые закрывают на это глаза, потому что не знают, что с этим делать, или просто боятся в это влезать, и ученикам, которые так или иначе, прямо или косвенно в этом участвуют. Нужно буквально бить во все колокола! А если нанесены травмы – сообщить в полицию.

Когда родители начинают разбираться с обидчиками, не поняв до конца ситуации и толком не поговорив с ребенком, они могут усугубить его и без того сложное положение в классе. От скандалов толку не будет, поэтому мы должны не нападать на провинившихся детей, а организовать серьезный разговор ответственных взрослых людей – педагогов и родителей. К такой встрече надо подготовиться, чтобы она получилась результативной. Здесь помогут наши собственные школьные воспоминания, наш жизненный опыт. И начинать надо не с претензий, не с наскоков, а с попытки прояснить, что происходит, почему и что делать, чтобы исправить ситуацию.

Часто говорят: «Если я вмешаюсь, ребенку начнут мстить. Будет только хуже». Но когда все замалчивается и окружено тайной, как раз и случается самое страшное.

В Европе отношение к травле более чем серьезное. С ней активно борются, проводят исследования, готовят рекомендации по профилактике и противостоянию буллингу. В школах Швеции существуют даже «антибуллинговые команды» из старшеклассников, готовые защищать учеников с первого по девятый класс от травли со стороны одноклассников. У нас в стране тоже начали вести активную работу по предотвращению травли в школах. В частности, благотворительный фонд «Галчонок» в сотрудничестве с приглашенными экспертами проводит просветительские мероприятия на тему буллинга. Существуют методические пособия и для взрослых, и для детей о том, как распознать травлю, как отличить ее от простого

конфликта, и что делать, если ты оказался жертвой или свидетелем травли.

Мы должны быть однозначно на стороне ребенка. Ему надо видеть, что мы ничего и никого не боимся, что мы его поддерживаем, помогаем выстоять в сложный момент его жизни. Мы обсуждаем с ним, как правильно себя вести, как отвечать, как сохранить свое достоинство, самоуважение. Можно научить ребенка некоторым «хитрым» приемам: не подавать виду, что обидные слова и насмешки его расстраивают; заниматься своим делом и не слышать обидчика; не ходить одному в те места, где над ним могут издеваться; не брать в школу соблазняющие «приманки» – деньги, вещи. Мы объясняем ребенку, что любому человеку, даже взрослому, было бы трудно с этим справиться, что травля – это массовое явление и его случай – не единственный, не уникальный. У него не должно сформироваться чувства вины, комплекса неудачника, заниженной самооценки, с которыми он потом пойдет в жизнь.

Когда речь заходит о травле, часто всплывает слово «виктимность» – предрасположенность к тому, чтобы быть жертвой. Если на ребенка наклеивается такой ярлык, то сразу снимается ответственность со всех участников конфликта: что толку сопротивляться, если ему так «на роду написано».

Но сопротивляться необходимо. Лучший способ защитить своего ребенка – постоянно быть с ним в контакте, разговаривать, оценивать его настроение и состояние, хвалить за то, что он не поддается на провокации и отстаивает свое «Я». Мы, взрослые, несем за него ответственность, и в этой стрессогенной, тяжелейшей для ребенка ситуации он должен быть ориентирован на нас, а не на ровесников. Опереться можно только на взрослого.

Если же мы видим, что ни другие родители, ни учителя, ни администрация не собираются пресекать травлю, остаются равнодушными к нашим проблемам и ничего не предпринимают, тогда мы принимаем кардинальное решение – переходим в другую школу.

Так стоило ли бороться? Безусловно, стоило!

Во-первых, мы привлекли внимание к проблеме – иногда этого достаточно, чтобы люди изменили свой взгляд на буллинг.

Во-вторых, ребенок видел, что мы не испугались, не спасовали, а пытались вместе с ним найти выход. Значит, на нас можно положиться, нам можно доверять, делиться с нами своими проблемами и переживаниями.

И в-третьих, есть шанс, что ребенок придет в новую школу более зрелым человеком, многое пережившим и понявшим, более подготовленным, более бдительным, и уже знающим, что делать в случае повторения негативного сценария.

Важно помнить, что без вмешательства взрослых подобная ситуация сама по себе не разрешится, поэтому мы должны занять активную позицию и всегда спрашивать себя: «Действую ли я на стороне ребенка?», «Учу ли я его, как поступать в таких ситуациях?», «Даю ли я ему пример достойного поведения?» Если ответы «да», значит, мы все делаем правильно.

Как уберечь ребенка от суицида?

Мальчик покончил с собой, узнав о смерти рок-звезды – своего кумира. Двое влюбленных прыгнули с крыши, держась за руки. Девочка наглоталась таблеток после ссоры с матерью. Зачастую это происходит не где-нибудь, не в виртуальном пространстве, а совсем рядом – в школе, где учатся наши дети, в соседнем доме, в семье знакомых. Что же происходит с нашими детьми и как уберечь их от попытки суицида?

Глубинные причины

Подростковых суицидов в России с каждым годом становится больше, причем, по статистике, среди детей из благополучных семей доля самоубийств выше. Это одна из самых тяжелых и болезненных для родителей тем. Множество случаев, о которых мы читаем в СМИ и слышим от знакомых, будоражат воображение и вызывают сильную тревогу. Родители даже думать об этом боятся, а уж тем более говорить. На выручку приходят устоявшиеся убеждения, которые успокаивают и приносят временное утешение: например, что суицид совершают только люди с психическими отклонениями. Или что у самоубийства всегда есть конкретная причина. Или что человек, открыто заявляющий о своем намерении покончить с собой, на самом деле такого не сделает. Но это всего лишь мифы. Если в поведении ребенка нас что-то настораживает, надо немедленно обращаться к специалисту.

Анализируя, что толкает детей на суицид, как правило, называют не причины, а поводы – очевидные, событийные, те, что лежат на поверхности: смерть близкого человека, изнасилование, незапланированная беременность, конфликты с родителями и в школе, несданный экзамен, неразделенная любовь. С причинами все гораздо сложнее. Я бы выделила три весомые причины: это кризис подросткового возраста, дефицит любви и внимания, отсутствие опыта фрустрации.

Кризис подросткового возраста

Американский психолог Стэнли Холл называл подростковый возраст «периодом бурь и натиска». Это один из самых острых и длительных жизненных кризисов. Стремительные перемены, происходящие с ребенком, обескураживают родителей, ставят в тупик, а порой просто приводят в отчаяние. Обычно мягкий, послушный, ласковый, он в одночасье становится абсолютно неуправляемым, необузданным, жестким, нетерпимым, превращается в «ходячий конфликт».

В его организме конфликтует «всё со всем» – и на физиологическом уровне, и на психологическом. Его кости, мышцы, сосуды, сердце растут неравномерно, как следствие – частые головокружения, слабость, перепады давления. Эндокринная система спорит с нервной, «гормоны играют», сексуальная энергия бьет через край. Настроение скачет – от слез к эйфории и обратно.

Стремясь доказать, что он уже взрослый, подросток

намеренно обостряет противоречия, отстаивает свои права, свою независимость, не терпит, когда вторгаются в его личное пространство. Одним словом, он самоутверждается на каждом сантиметре и по любому поводу. Даже мельком брошенный взгляд на sms в его телефоне может вызвать бурную затяжную ссору.

Подростки многого хотят, но пока мало что могут. Это время мощного эмоционального подъема, который сопровождается внутренней неустойчивостью, нарушением психологического равновесия – отсюда упрямство, негативизм, своеволие, протест, демонстративное непослушание.

Им свойственны ощущения беспомощности (ты не можешь контролировать жизнь, от тебя ничего не зависит), безнадежности (когда будущее не предвещает ничего хорошего), «скачущая» самооценка, закомплексованность. Все это вгоняет в депрессию, апатию, а агрессия и злость направляются уже не против других людей, а вовнутрь – против себя. Фантазии о смерти, мысли о самоубийстве тесно связаны у подростков с ощущением бессмысленности жизни, внутренней пустоты. Они часто чувствуют себя ненужными, потерянными, даже никчемными.

Пропадает ощущение удовольствия, радости, счастья, так необходимые каждому. Ничего не интересно: ни фильмы, ни игры, ни прогулки с друзьями. Нет энергии, жизненных сил для активных действий, нет желаний. Нет никаких внятных целей, ничего не увлекает.

Мотивация достижения отсутствует, «нечего больше хотеть», жизнь кажется пресной. Чтобы заполнить внутреннюю пустоту, ощутить радость, полноту жизни, повысить «градус удовольствия», нужен стимул – и посильнее! И тогда в ход идут гонки на машинах, «искусственные добавки» и «эмоциональные стимуляторы» – алкоголь и наркотики. Некоторые режут себе руки, чтобы почувствовать боль, – только так они ощущают себя живыми. Все это зачастую заканчивается трагически.

Дефицит любви и внимания

Нам, родителям, трудно принять этого «нового» ребенка с его претензиями на взрослость, независимость, нарочитой грубостью, демонстративной неряшливостью. И в конце концов мы теряем самообладание, отвечаем агрессией, начинаем вести себя слишком жестко: «В комнате убрал? На кого ты похож? Чтобы в десять уже был в постели!» При этом нас тоже может кидать из крайности в крайность. Подросток угрожает уйти из дома, бросить школу – мы «сдаем назад», молча терпим какое-то время, а когда терпение лопается, обрушиваем на него полный набор

воспитательных мер – все запреты скопом. Он отвечает новыми протестами, мы снова стараемся его не трогать – получается замкнутый круг.

Порой родители объявляют войну своим бьющимся за самостоятельность детям. Казалось бы, невинный на первый взгляд эпизод: мама почувствовала, что от ее 15-летней дочери после встречи с друзьями пахнет алкоголем. Она возмутилась, накричала на девочку и запретила неделю выходить из дома по вечерам: «Я сказала водителю, чтобы после уроков сразу привозил тебя домой, и чтобы из дома ни шагу!» На что дочь пригрозила: «Ты все равно меня не удержишь», – и после очередной безуспешной попытки сбежать выбросилась из окна.

**Наша задача — успеть
уловить и расшифровать
сигнал SOS, пока ребенок
не сделал последний шаг
и «демонстративный»
суицид не превратился
в реальный.**

Ребенку кажется, что им никто не интересуется, его никто не понимает, он будто «в кольце врагов» и обвиняет нас: «Вы меня не любите, и я вас ненавижу!», но на самом деле он хочет убедиться в том, что его любят независимо ни от чего – от результатов учебы, вызывающего поведения, от того, есть у него на лице прыщи или нет.

Вспоминается фильм Андрея Звягинцева «Нелюбовь», в котором мальчик ушел из дома. Но родители обнаружили это только на вторые сутки, потому что папа жил отдельно, а мама и ребенок не пересекались физически. Мама приходила поздно, даже не заглядывала в комнату сына, уверенная, что он уже спит, а утром просыпалась к полудню, когда мальчик уже должен быть в школе, и погружалась в свои дела.

Мы редко задумываемся о том, что происходит с нашим ребенком, чем вызваны эти жуткие перепады настроения, и, что

самое печальное, не принимаем всерьез проблемы, волнующие наших детей, обесцениваем их. Сыну объявили бойкот в школе? – «Не переживай, будут у тебя еще друзья». Мальчик, который нравится дочери, ушел к другой девочке? – «Да еще сто раз влюбишься, вся жизнь впереди». Нам даже в голову не приходит, что «вся эта ерунда» ребенку кажется концом света.

Отсутствие опыта фрустрации

Эта проблема особенно остро стоит в благополучных семьях – здесь дети растут как тепличные растения. У состоятельных родителей есть все возможности защитить ребенка от житейских бурь – неприятных ситуаций, грубости, несправедливости или насилия. Мы целенаправленно создаем для детей максимально комфортную, бесконфликтную среду, причем зачастую – увы! – в атмосфере вседозволенности и полной безнаказанности. Раньше говорили: «Жизнь научит, закалит характер». Но у благополучных детей практически нет возможности учиться жизни и закаляться, им не приходится ждать, терпеть, преодолевать, добиваться. Мы отслеживаем каждый их шаг, пытаемся все за них предусмотреть. В результате дети не готовы к реальной жизни, к неприятным сюрпризам и разочарованиям, у них отсутствуют навыки саморегуляции, конструктивные способы совладать со стрессом, и потому они крайне болезненно переживают любую неудачу, отказ, запрет, ограничение, возводя это в ранг настоящей трагедии.

По статистике, мысли о суициде возникают у каждого пятого подростка. Но ведь не каждый пятый покончил жизнь самоубийством. Большинство подростков умереть не хотят, они просто не в силах справиться с тем, что приносит им эмоциональную и физическую боль. Подчас суицид кажется им единственным выходом, решением всех проблем, спасением от позора, унижения, наказания, отчаяния, одиночества и разочарования – всего того, что составляет жизнь не в самых лучших ее проявлениях.

Попытка суицида – это прежде всего крик о помощи. Дети пытаются нас предупредить, чтобы мы успели их спасти. Один оставит упаковку таблеток на видном месте, чтобы она попала на глаза взрослым, другой напишет сообщение настораживающего содержания, позвонит по телефону, сделает запись в соцсетях. Зачастую попытка самоубийства – это желание наказать нас, взрослых, чтобы мы раскаялись в своих поступках. Планируя «умереть не до конца», дети уверены, что могут все рассчитать, но часто плохо прогнозируют последствия.

Наша задача – успеть уловить и расшифровать сигнал SOS, пока ребенок не сделал последний шаг и «демонстративный» суицид не превратился в реальный. Поэтому, вместо того чтобы хвататься за голову от его выходок, кричать, злиться, затыкать уши и зажимывать глаза, надо собраться и стать обостренно внимательными – иначе мы не услышим сигналы, которые ребенок подсознательно нам посылает. Что должно нас насторожить?

Разговоры о смерти

Ребенок то и дело угрожает покончить с собой: «Меня скоро не будет», «Мне все надоело, лучше умереть». Или размещает предупреждения в интернете – послания, фотографии. Или обвешивает стены комнаты портретами популярного музыканта, покончившего жизнь самоубийством или погибшего молодым от передозировки наркотиков, и в разговорах постоянно возвращается к этому событию.

Резкие изменения в поведении

Ребенок всегда хорошо ел, но вдруг перестает есть; хорошо спал, теперь не спит; не пропускал школу, теперь прогуливает; был домосед, теперь убегает из дома. Всегда обращал внимание на свой внешний вид и вдруг махнул на себя рукой или, наоборот, стал прихорашиваться: «Пусть меня запомнят таким». Или неожиданно начинает приводить в порядок все свои дела, раздает ценные вещи, выражает благодарность людям, когда-то оказавшим ему помощь. Всегда общительный, вдруг уходит от контактов с семьей и друзьями.

Ребенок может оказаться втянутым в так называемые группы смерти в соцсетях или иные сомнительные интернет-сообщества. Родители замечают, что он постоянно с кем-то чатится в телефоне, не реагируя на окружающих, а потом срывается с места

и куда-то бежит, возвращается взбудораженным, в перепачканной и рваной одежде.

Суицидальная попытка в прошлом

Зачастую дети совершают суицид со второго раза, поэтому очень важно не пропустить и правильно квалифицировать первую попытку – скажем, у одного странные порезы на руке, а другой проспал целый день, наглотавшись каких-то таблеток. По статистике, чаще всего дети совершают повторную попытку на 100–120-й день – значит, в течение года нужно быть максимально бдительными.

Случаи суицида в окружении подростка или информация о самоубийствах в СМИ

По статистике, 90 % совершивших суицид знали тех, кто или пытался покончить, или покончил собой. Если кто-то в школе или ребенок наших друзей предпринял попытку суицида, нужно быть очень внимательными к своим детям.

Я бы выделила три причины суицидального поведения: это кризис подросткового возраста, дефицит любви и внимания, отсутствие опыта фрустрации.

Резонансные самоубийства тоже могут привлекать внимание подростков. Например, после того как в 1987 году в Нью-Джерси самоубийством покончили жизнь четверо подростков, десятки последовали их примеру: 12 из них погибли, причем двое – в том же гараже.

Саморазрушение

Оказавшись в автомобиле, ребенок постоянно подначивает водителя, уговаривает прибавить скорость. Риск попасть в аварию

его не пугает, скорее, наоборот, заводит. Он начинает пить, принимать наркотики, смешивать вещества и алкоголь. Участвует в драках, опасных конфликтах. Под воздействием стимуляторов воспринимает реальность искаженно, теряет контроль над собственными действиями.

Конечно, родителям не стоит превращаться в параноиков, но знаками такого рода лучше не пренебрегать. Они тревожны сами по себе и говорят о глубоком внутреннем разладе в душе ребенка.

Перейти минное поле

Что делать, если мы заметили эти сигналы? Конкретного и универсального совета здесь нет и быть не может. В каждом случае нужно действовать в зависимости от ситуации, отношений с ребенком и быть очень осторожными. Часто слышишь: «читайте дневники своих детей, контролируйте их соцсети», но многие подростки воспринимают это как грубое нарушение границ. Так можно вовсе потерять контакт с ребенком. Если мы встревожены, попробуем аккуратно с ним поговорить. Если у нас есть сомнения, можно обратиться за советом к специалисту.

Наша стратегия должна базироваться на «трех золотых правилах» – это любовь, границы и свобода. У подростка особенно ярко выражены потребности в том, чтобы любить, быть любимым и ощущать себя частью чего-то большего, чем он сам. Мы должны окружить его любовью и вниманием. Но это не значит, что надо перестать его воспитывать, предоставить полную свободу и ничего от него не требовать. Очерчивая границы, мы учим ребенка ориентироваться в жизни, правильно себя вести в тех или иных ситуациях. А в периметре установленных границ даем свободу: не цепляемся к тому, почистил он сегодня зубы или нет, в какой цвет покрасил волосы и что на себя надел. Если это не опасно для жизни, значит допустимо.

При этом нужно знать, чем живет ребенок, как живет, особенно внимательно отнестись к тому, насколько он доволен своими отношениями с друзьями, своей личной жизнью, что у него происходит на разных «фронтах», что из этого его настоящему беспокоит, а что не очень.

Конечно, в группе риска в первую очередь более чувствительные и ранимые дети, поэтому задача родителей, давая детям свободу, формировать и укреплять «Я» ребенка, помогать развивать автономию, осознавать свои возможности, свои чувства, свою ответственность. И не игнорировать, не замалчивать тему суицида, а, напротив, говорить о том, что смерть – плохой способ решения проблем.

Переходный возраст не отменить, не перескочить, это испытание для всех – и для детей, и для родителей. Наша задача – создать такую обстановку, чтобы пройти этот период гладко, достойно и без потерь. Мы можем не соглашаться с ребенком, спорить, ограничивать, наказывать его, но он должен знать, что дорог нам независимо ни от чего – просто потому, что он наш ребенок, и что первые, к кому он может обратиться в кризисный момент, – это мы, его семья. Мы всегда рядом.

Как помочь ребенку в конфликте с учителем?

Отца 15-летнего мальчика вызвали к директору школы: сын нагрубил учительнице в ответ на ее замечание. Отец считает, что у мальчика обостренное чувство собственного достоинства, к тому же он импульсивен, как все мальчишки в его возрасте, не готов промолчать, перетерпеть и в результате может сорваться. Это уже не первая его стычка с учителями: предыдущая закончилась переводом в другую школу. Вот и теперь отцу не хочется устраивать разбирательство, выяснять, кто что сказал, оправдываться, извиняться или, наоборот, обвинять. И он решил, что лучше в очередной раз забрать документы и подыскать для сына приличную школу с адекватным педагогическим составом.

Смена приоритетов

Подростковый возраст – зона турбулентности. Все, кто окружает подростка, оказываются с ним «в одном самолете», поэтому «трясет» всех. Это время, когда меняются приоритеты, представления о главном и второстепенном, рушится вся прежняя система координат. На первый план выходит борьба за собственное «Я». И в этой борьбе подросток низвергает, «обнуляет» авторитет тех, кто совсем недавно был важной фигурой в его жизни, – родителей и учителей. У него больше нет потребности всеми силами завоевывать их симпатию и делать то, что они говорят. Теперь для него значимы прежде всего сверстники, одноклассники. И, конечно, он не готов терпеть, когда его унижают.

Сейчас ему (или ей) важно занять место в своем коллективе, а возможно, и произвести впечатление на какую-нибудь девочку (или мальчика): в этом возрасте очень многое замешано на взаимоотношениях с ровесниками. Подросток готов доказывать свою независимость и взрослость любыми способами, даже не слишком «легитимными»: откровенным хамством, бравадой, демонстративным неподчинением старшим. В первую очередь он точит коготки об родителей, но такое же поведение может проявляться и в отношениях с учителями.

Надо признать, что и учителя не всегда являются авторитетом для учеников, образцом воспитания, выдержки и самообладания. Зачастую они плохо понимают, чем живут современные подростки, не учитывают особенности их возраста. Не все учителя хорошо знают свой предмет, и подростки усматривают в этом проявление отсталости и даже тупости. Встречаются среди учителей и те, кто намеренно провоцирует, унижает детей. Педагоги тоже могут быть не правы, поэтому однозначно занимать их сторону, возводить на пьедестал не стоит, так же как и нападать на них и обвинять, не разобравшись, тем более что работу с целым классом подростков легкой не назовешь.

Когда возникает подобного рода конфликт, одни родители идут по пути наименьшего сопротивления – стараются вообще не связываться с учителями и школой. Им проще перевести ребенка в другое учебное заведение, чем пытаться разрулить конфликт, а там, глядишь, он все свои проблемы и трудности попросту «перерастет». Другие требуют наказать учителя, иногда даже уволить его. Третьи, наоборот, занимают сторону педагога, начинают воевать с ребенком, кричат на него, ругают, что

Осложняет отношения на долгие годы.

Конструктивный подход

Так что же делать родителям, как себя вести? Прежде всего надо понять, что произошло. Серьезный, обстоятельный разговор с ребенком – без обвинений, криков, без оценок и назиданий – просто необходим.

Настроиться на одну волну

В разговоре с ребенком, конечно же, должна прозвучать та эмоция, которая его переполняет – возмущение, обида: «Я тебя понимаю, ты сильно обиделся, разозлился. Давай поговорим». Имеет ли он право испытывать такие эмоции? Конечно, имеет. Мы показываем, что понимаем его чувства, не отрицаем, не отвергаем, не стараемся их гасить. Мы пытаемся вникнуть в ситуацию, а значит, задаем вопросы и внимательно слушаем.

Искать выход из положения

Нам надо прояснить, как сам ребенок оценивает случившееся. Не стоит твердить: «Ты должен, ты обязан...» Лучше сказать: «Давай подумаем, как разрулить ситуацию и больше в нее не попадать». Если ребенок нагрубил учителю и понимает, что сорвался, он должен извиниться. Это потребует сил, решимости, и нужно подумать, как это лучше сделать. Например, он может сказать: «Я вел себя несдержанно в прошлый раз, прошу меня извинить, такого больше не повторится. Но я буквально завелся от того, в какой форме вы мне сделали замечание, да еще перед всем классом».

Учить вести себя достойно

Прав учитель или не прав, это не повод вести себя неуважительно по отношению к нему. В то же время ребенок должен уметь отстоять себя, показать, что у него есть чувство собственного достоинства, что никому не позволено обращаться с ним пренебрежительно, даже взрослым людям, даже учителям. Как это сделать, должны подсказать ему мы – обсудить, вместе найти нужные слова, которые ребенок сможет произнести в ответ. Пусть он «порепетирует», произнесет их вслух.

Стать примером

Стоит вспомнить, как мы сами действуем в подобных случаях, и рассказать историю из своей жизни, когда мы слишком резко и грубо отреагировали на чьи-то слова, а потом пожалели об этом: «Я вот тоже когда-то повел себя не лучшим образом. Сейчас

понимаю, что был не прав. Распускаться нельзя ни при каких обстоятельствах». А потом привести другой пример, когда мы смогли высказать все, что думали, без оскорблений, дать отпор, но при этом «сохранить лицо».

Школа — это не только знания. Ребенку надо научиться конфликтовать и налаживать отношения, выходить победителем и достойно принимать поражения. Это важнее, чем высокий балл по ЕГЭ.

Должны ли мы быть на стороне ребенка? Да, безусловно. Конечно, мы не оправдываем любые его действия, но ребенок должен чувствовать: как бы ни сложились обстоятельства, чего бы он ни сделал ужасного, есть близкие люди, которые ему всегда помогут.

Крайняя мера

Некоторые родители чуть что – переводят ребенка в другую школу. Они вообще не считают это проблемой: «Ну, опять не повезло». Это особенно характерно для людей состоятельных, которые могут позволить себе платное образование – в России или где-нибудь за рубежом.

Да, возможно, не все учителя нас устраивают и одноклассники не все умные и воспитанные. Но кто сказал, что нашему ребенку придется общаться в жизни только с дружески настроенными людьми и что к нему всегда и везде будет какое-то особое отношение? И, может, дело не в одноклассниках и учителях, а в самом ребенке, которому не хватает простейших навыков коммуникации и умения находить общий язык с разными людьми? Сегодня дети чувствуют и ведут себя довольно свободно, но это не значит, что им все позволено. Чтобы ребенок уважал учителей, их должны уважать мы, родители, тогда дети будут брать с нас пример.

Школа – это не только знания, это подготовка к жизни. Можно ведь просто нанять домашних учителей, подготовиться к ЕГЭ, сдать его и вообще в школу не ходить. Но, на мой взгляд, это не вариант: ребенку надо научиться и конфликтовать, и налаживать отношения, и выходить победителем, и достойно принимать поражения. Все эти навыки, может быть, более важны для его будущей жизни, чем высокий балл по ЕГЭ.

Смену школы нужно воспринимать как крайнюю меру. Для ребенка это стресс, ведь меняется все: обстановка, маршрут, расписание, люди, атмосфера, ритм жизни. Придется быстро адаптироваться, привыкать к новым условиям, заново налаживать отношения с учителями и одноклассниками. Зачастую все это проходит очень болезненно, а главное – никто не даст гарантии, что в новой школе ребенку действительно будет лучше.

Конечно, бывают ситуации, когда надо просто хватать детей в охапку и сломя голову бежать из школы. Когда моя семилетняя дочка заканчивала нулевой класс, она вдруг стала ходить на занятия с большой неохотой. Я спросила у учительницы, что та думает по этому поводу. В ответ она вывалила на меня кучу негатива: мол, моя дочь ведет себя плохо, соображает туго, одета небрежно, невежлива. Тогда я спросила: «А что-то хорошее есть?» Ответ был категоричен: «Ничего. Ничего положительного. Вы сделали выводы?» Да, я сделала выводы – и перевела дочь в новую школу, где все быстро наладилось.

Зато в другом случае, со старшим сыном, когда он учился в 8-

м классе и у него произошел конфликт с учителем физики, я поступила иначе. Меня вызвали в школу, но я не пошла. Мы с сыном обсудили эту ситуацию и решили, что он сам должен нести ответственность за свою несдержанность. Он смог разругать этот конфликт, и менять школу нам не пришлось.

Иногда надо просто одернуть ребенка, чтобы он «увидел берега», отучить его хамить – педагогам, старшим, людям вообще. А бывает, нужно однозначно выступить на его стороне и защитить, помочь ему дать отпор несправедливым наездам или унижению со стороны взрослых.

Школьные конфликты, в том числе с учителями, были, есть и будут – от этого никуда не уйти. Другое дело, что ребенок, особенно подросткового возраста, сможет вынести из неприятного инцидента, какие сделать выводы, что понять, чему научиться. Во многих случаях, вместо того чтобы драматизировать, нагнетать страсти, искать новую школу, стоит попытаться использовать эту ситуацию как своеобразный тренинг личностного роста, который поможет ребенку научиться выстраивать отношения с людьми, почувствовать себя увереннее, а значит, перейти на следующую ступень взросления.

Что делать, если взрослый ребенок ничего не хочет?

Сыну успешного предпринимателя 24 года. Он окончил хороший вуз, и отец надеялся, что он начнет работать в его холдинге, ведь мальчик подавал большие надежды и в школе, и в институте. Он занимался музыкой, увлекался спортом, знает несколько языков. Теперь он дипломированный специалист, но реально ничем не занят: работать у отца ему не интересно, он целыми днями пропадает в фитнес-клубах, на тусовках или просиживает за компьютером. Родителям до слез обидно видеть, что их ребенок превратился, как раньше говорили, в тунеядца.

Примета времени

Многие родители мечтают приобщить детей к своему бизнесу или престижной профессии, но вот проблема – дети, у которых, казалось бы, есть все, чтобы быть активными и успешными, ничего не хотят. На их воспитание потрачено много сил и средств, а они маются как неприкаянные.

У этой проблемы есть название, если хотите – диагноз: инфантилизм. Он был болезнью XX века и перекочевал в XXI век. Карл Густав Юнг называл современную ему эпоху «безмерно разросшимся и раздувшимся детским садом». Я считаю, что наше время можно назвать безмерно разросшимися и раздувшимися детскими яслями. Инфантильность только усилилась, обострилась, приобрела более четкие очертания.

Почему дети вырастают инфантильными? Главная причина — родительская гиперопека, чрезмерная забота и желание подстраховать.

Слово «инфантильность» звучит красиво – инфантами называли королевских детей. Но за этим красивым словом кроется неумение принимать самостоятельные решения, брать ответственность за себя и других, эгоизм, наивность, уход от реальности. Взрослый по паспорту «королевский ребенок» сохраняет детские ценности и установки. Он в основном занят удовлетворением собственных желаний – в тепле, комфорте, удовольствиях, развлечениях. Казалось бы, что в этом плохого? Зрелые люди тоже любят вкусно поесть, выпить хорошего вина, послушать музыку, поболтать с друзьями, посидеть в интернете, поваляться на диване. Но у них это занимает только часть времени, это их досуг. А для нашего взрослого ребенка это становится основным содержанием жизни, благо современная цивилизация предоставляет огромное количество вариантов

развлечений, помогающих избежать самого страшного для инфантильного человека – скуки. Досуг сегодня может быть таким насыщенным, что заменяет собой целенаправленную и полезную деятельность. И, что самое печальное, активность инфантильных людей направлена только «вовнутрь» – на получение удовольствия, но нет ничего «вовне» – для других, даже для близких.

Когда такой человек чем-то увлекается, он может вспыхнуть ярко, как бенгальский огонь, но его воодушевление так же быстро прогорает, оставляя «обугленную палочку». И в очередной раз мы слышим: «Опять не повезло». Такие были грандиозные планы, но кто-то помешал, что-то не сложилось, и большой ребенок возвращается к привычной комфортной жизни, которую обеспечивают ему родители.

Инфантилизм – это личностная незрелость. Инфантильный человек постоянно твердит: «Не лезьте в мою жизнь. Я уже взрослый. Я могу жить как хочу». Это правда, он уже не ребенок, но по-прежнему очень зависим от других и материально, и эмоционально. Он не умеет планировать, у него нет привычки ответственно вести повседневные дела. В социальном отношении он безволен и беспомощен.

Одна моя клиентка поручила взрослому сыну руководить ремонтом загородного дома. Он с азартом за это взялся. И что? По ночам он, как и прежде, разъезжал с друзьями по клубам, развлекался, возвращался под утро, а когда, отоспавшись, был готов заниматься строителями, те уже уходили. Он возмущался и никак не мог взять в толк, что они начинают работать ровно в 7 утра, а к 16 часам их рабочий день уже заканчивается.

Со стороны кажется, что такой образ жизни взрослого ребенка вполне устраивает, и он не собирается ничего менять. Но в глубине души у него наверняка остается неудовлетворенность от нереализованных планов, несбывшихся мечтаний. Часто она становится причиной депрессий и даже суицидальных мыслей.

Корни инфантильности

Почему дети вырастают инфантильными? Главная причина – родительская гиперопека, чрезмерная забота и желание подстраховать. Даже если мы не проводили с ребенком много времени, мы все равно беспокоились о нем, думали, как защитить, когда не было никакой реальной опасности, и чем занять, чтобы он ни в коем случае не заскучал. Ему не приходилось решать проблемы, преодолевать трудности: как только они возникали, к нему тут же спешили на помощь. Поэтому он не способен мобилизоваться в сложных ситуациях – он знает, что родители все утрясут и устроят.

По сути, гиперопека формирует у ребенка состояние «выученной беспомощности». Зачастую ребенку даже не дают пройти кризис подросткового возраста: отделиться от родителей, утвердить свое «Я», сформировать собственную систему ценностей.

Важную роль играет и фигура успешного родителя. Если ребенок идет по его стопам, он автоматически обрекает себя на вторую роль. Его постоянно будут сравнивать с папой или мамой – мол, «природа на детях отдыхает». И ему придется или смириться, покорно принять эту роль, или взбунтоваться.

Задача соответствовать родительским ожиданиям не заставит ребенка «встать с дивана». Он понимает, сколько в него вложили, и понимает, что от него ждут отдачи. И это его пугает: он боится не справиться, оказаться неудачником. Поэтому ему трудно начать самостоятельную жизнь – уж лучше ничего не делать, чем сделать и потерпеть фиаско. И в этом тоже кроются корни инфантильности.

Хочу – могу – надо

Так что же делать? Универсальных рецептов взросления не существует. В каждом отдельном случае придется искать свой вариант решения проблемы. Но примерный алгоритм действий может выглядеть так: мы анализируем, чего ребенок хочет, что может, наделяем его обязанностями и вводим ограничения.

Хочу

Сразу оговоримся: чего точно не стоит делать, так это постоянно требовать и давить – ответом станет усиление «борьбы за свободу». Поэтому, как ни банально это звучит, нужно поговорить с ребенком – серьезно, по-настоящему, с искренним интересом – и выяснить, чего он все-таки хочет. Обычно мне возражают: «Да мы уже сто раз это делали. Всё пустые разговоры». Но единственный путь к достижению взаимопонимания – договариваться. Надо признать, что наш ребенок вырос и имеет право на свое мнение и собственные решения, и дать ему возможность высказать вслух свои желания, не критикуя, не оспаривая их, не ставя в пример других, «хороших» детей.

Личность может развиваться только в деятельности, основанной на собственных желаниях и интересах, а не на том, что навязывается нам извне. Это психологический закон.

Дети часто говорят: «Семейное дело – это скучно. Хочется чего-то творческого». Многие из моих клиентов рассказывают о желании своих детей снимать клипы, стать продюсерами, креативными директорами, открыть галерею современного искусства. А почему дети хотят «чего-то творческого»? Да потому, что им это хорошо знакомо. Чем они занимались, пока учились в школе? Рисованием, музыкой, танцами, дизайном, актерским мастерством. Родители сами старались развить в них стремление к творчеству. Это та территория, где они чувствуют себя уверенно и могут избежать сравнений с успешным папой. Но раз так, то, может быть, стоит попробовать начать именно с этой, знакомой площадки? Небольшой проект, доведенный до конца, неплох для старта в деловой жизни. Это может быть, например, создание event-агентства. Пусть ребенок организует несколько мероприятий – это полезный опыт. Позднее можно передать дела партнеру. Но родители часто видят в подобных начинаниях лишь тягу к развлечениям, и все заканчивается взаимными упреками.

Могу

Надо помочь ребенку ответить и на другой важный вопрос –

«что я МОГУ?». Он учился в хорошей школе, приобретал знания, умения и навыки, многие из которых «припорошены», подзабыты и никак не используются в реальной жизни. Значит надо помочь ему осознать собственные возможности.

**Личность может
развиваться только
в деятельности,
основанной
на собственных желаниях
и интересах, а не на том,
что навязывается извне.**

В поиске своих сильных сторон можно попробовать использовать инструменты и техники практических психологов для развития самосознания. Например, метод незавершенных предложений – попросить ребенка дать пять вариантов окончания следующих фраз: «Больше всего мне нравится...», «Я получаю истинное удовлетворение, когда...», «Я горжусь собой, когда...», «У меня хорошо получается...». Или, наоборот, дать пять контраргументов на убеждения, стоящие за нежеланием заниматься семейным бизнесом: «Денег и так хватит на меня, моих детей и внуков», «Я все равно не смогу добиться высокого положения».

Когда мы соединим «Я ХОЧУ» и «Я МОГУ» ребенка, он почувствует, что многое из того, что мы ему дали, очень ценно. Если возможностей (Я МОГУ) пока недостаточно, чтобы получить желаемое (Я ХОЧУ), значит, можно уже целенаправленно добирать то, чего не хватает. И здесь не обойтись без НАДО.

Надо

Если мы в детстве не научили ребенка выполнять не всегда приятные, рутинные задания (то есть делать то, что необходимо, даже когда это не приносит никакого удовольствия), придется учить этому сейчас. Лучше начинать с малого – поручать конкретные дела, которые он точно сможет довести до конца и за которые он должен нести ответственность: например, забрать

вещи из химчистки, сделать предзаказ в ресторане для семейного ужина, отвезти кота в ветеринарную клинику и купить необходимые лекарства.

Для обучения самоорганизации есть очень удобный инструмент – SCRUM-доска. Она состоит из колонок: «Бэклог» (идеи, которые когда-либо будут воплощены в жизнь), «Надо» (конкретные задачи на неделю), «Делать» (задачи на день) и «Сделано» (наши успехи). По этим колонкам гибко перемещаются клейкие или магнитные стикеры, на которых записаны задачи. Этот метод помогает избежать прокрастинации, формирует ответственность за принятие решений, за выбор задач. И нам не придется постоянно нависать над ребенком, контролируя все его дела.

Важно ограничивать детей в деньгах, потому что развитие возможно только в ситуации ограничения. Многие скажут: почему бы просто не перестать давать ребенку деньги: он уже взрослый, имеет профессию, здоровый, сильный и способен обеспечивать себя сам. Но я считаю такие советы бесполезными и даже жестокими. Почему? Во-первых, «всерьез и надолго» на это никто не пойдет. Даже в семьях со скромным достатком родители стараются своего ребенка поддержать, обеспечить питанием, крышей над головой. А во-вторых, мы растили его в тепличных условиях, и он не готов к другой жизни, поэтому выпускать его сразу «на волю» просто опасно. Если мы совсем лишим его денег, то ничего, кроме бунта и разрушения отношений, не добьемся. Но практику «захотел – взял» необходимо прекратить: ограничить сумму, четко обговорив, сколько денег и когда мы будем ему давать. Если обеспечивать ребенка, никак при этом не ограничивая, ему вообще незачем шевелиться, он не будет стремиться к самостоятельности.

Ограничения и обязанности помогут побороть инфантилизм и подтолкнуть ребенка к развитию. При этом мы должны его поддерживать, а не принуждать, ведь заставить взрослого человека делать что-то, чего он не хочет и не может, практически невозможно.

Чтобы что-то поменять в жизни своего взрослого ребенка, необходимо использовать его внутреннюю неудовлетворенность ситуацией, которая, конечно же, у него есть. ХОЧУ – МОГУ – НАДО – это та триада, на которую мы должны опираться. Она динамична, меняется со временем, но нам, родителям, нужно держать ее в голове, обсуждать и стараться практически реализовывать. Это трудно, потребует огромных усилий, но если у нас это получится, мы компенсируем то, чего не сделали для

нашего ребенка раньше.

Зачем ребенку отец?

Молодая женщина год назад развелась с мужем и теперь живет вдвоем с восьмилетним сыном. У мужа другая семья, но он обеспечивает и бывшую жену, и ребенка. Правда, с мальчиком практически не видится – в лучшем случае заскочит ненадолго раз в неделю. Мама на него обижена: он ушел к другой, не уделяет им с сыном внимания, в редкие встречи настраивает против матери. Она хочет, чтобы отец «наконец-то начал заниматься сыном по-настоящему», постоянно предъявляет бывшему мужу претензии, обсуждает ситуацию с подругами. Мальчик слышит, как мать в разговоре с подругой называет отца подлецом, эгоистом, рассказывает, что он сейчас «с этой», что «она его дурит, манипулирует им». И однажды сын заявил, что больше не хочет такого отца видеть. Но мама настаивает на встречах: она считает, что «безотцовщина» – это страшно, что ребенку, а тем более мальчику, непременно нужен отец.

Мужское и женское

На протяжении столетий за отцом и матерью в семье были закреплены определенные роли. Мать – это безусловная любовь, принятие, забота, дом, тепло. Она олицетворяет собой детство, уютный мир, где исполняются желания, где всегда придут тебе на помощь, ничего не требуя взамен. Функция отца в большой степени социализирующая. Его любовь условна, он хочет видеть результаты, побуждает добиваться, рисковать. Он представитель взрослого мира, где есть успехи и неудачи. Он учит ребенка находить свою дорогу в жизни, задает нормы и правила – а значит, оценивает, требует, направляет. Отец определяет, что можно, а чего нельзя, как надо и как не надо, как хорошо, а как плохо. Отец – символ власти, воплощение силы, «проводник» во внешний мир. Он авторитет, пример для подражания. А еще защитник, воплощение безопасности.

Образ отца всегда присутствует в сознании ребенка, даже если его нет рядом. А вот каким будет этот образ, во многом зависит от матери.

Как показывают исследования, личность отца важна и для становления представлений детей о мужественности и женственности. Отец играет большую, чем мать, роль в формировании маскулинности у мальчиков и феминности у девочек. Чем мужественнее отец, тем более женственной будет девочка и более мужественным мальчик. Отец восхищается, гордится дочерью и в то же время ограничивает, критикует сына за проявление «немужских» качеств.

Мать и отец даже общаются с ребенком по-разному, играют с

ним в разные игры. Материнские – спокойные, осторожные, отцовские – более агрессивные, рискованные. Они расширяют границы, дают новый опыт, это тоже необходимо детям для развития.

Сегодня все больше детей растут в неполных семьях. Что делают многие мамы после развода? Они фактически вычеркивают отца из жизни ребенка. Возможно, на то есть весомые причины. Но, обесценивая отца, мать оставляет ребенка без значимой мужской фигуры, так необходимой ему в период взросления.

Стремясь компенсировать отсутствие отца, мамы часто полностью берут на себя мужские функции («А что остается?»), проявляют строгость, предъявляют требования, следуют в основном жесткой стратегии воспитания. Для женщины все это тяжело, болезненно, не всегда органично. Но главное – безуспешно пытаюсь выполнять отцовские функции, мать недодает ребенку то, что он должен получать от нее. Выходит, что дети теряют не только отца, но и мать.

Реальность и идеал

Хотим мы того или нет, образ отца всегда присутствует в сознании ребенка, даже если его нет рядом. А вот каким будет этот образ, во многом зависит от матери. Поэтому на ней лежит большая ответственность – создание образа отца, пусть даже слегка приукрашенного, «подретушированного», но понятного ребенку, который стал бы для него «маяком», ориентиром, примером, мотивирующим на достижения, на поступки, который поддерживал бы его в жизни.

Барак Обама было два года, когда он перестал видаться с отцом. Он рассказывал одноклассникам, что его дед – вождь, глава рода, как у индейцев, а папа – принц. Через восемь лет отец прилетел с другого континента повидаться с сыном. Встреча была очень недолгой. Мальчик увидел, что отец совершенно не похож на человека, которого он представлял себе по рассказам матери. Тем не менее ему удалось сохранить для себя возвышенный образ отца – блестящего выпускника Гарварда, великодушного друга, честного политика. Возможно, во многом благодаря этому Барак Обама тоже стал «вождем» – президентом США.

Конечно, не стоит создавать «безупречный» образ: ребенок должен воспринимать отца как живого человека со своими слабостями и, как говорят психологи, теневыми сторонами. Иначе для ребенка стремление к этому «идеалу» станет непосильной ношей, особенно если отца все время будут ставить ему в пример и даже упрекать, что он до него «не дотягивает». Но еще хуже, если мама подмечает в сыне какие-то негативные качества и связывает их с отцом, и ребенок слышит упреки: «Весь в отца! Такой же лентяй, грубиян, врун, хвостун».

Образ отца, который складывается у ребенка, не всегда должен точно соответствовать «оригиналу». Например, мама рассказывает сыну, каким достойным и интересным человеком был его отец. Важно говорить только правду, но не обязательно всю. Не стоит эмоционально подчеркивать негативные стороны его характера и подмешивать в рассказы собственные обиды и воспоминания о конфликтах. Ведь было же в отношениях родителей и много хорошего, об этом и нужно рассказать сыну или дочери. Надо бережно относиться к ребенку, понимая, что он нуждается и в маме, и в папе. Ребенок не должен в «междоусобных войнах» между родителями принимать чью-то сторону. Иначе он окажется в состоянии жестокого конфликта, ведь даже генетически одна его половина мамина, а вторая папина. Принимая чью-то сторону, он отказывается от части себя,

предает ее.

Иногда мамы задают мне вопрос: «Что отвечать ребенку, когда он спрашивает, почему мы живем без папы?» Предложите ему посмотреть на семьи друзей, знакомых, одноклассников, и он увидит много разных вариантов: мама, папа и дочь; бабушка, мама и сын; папа и двое детей; женщина и две собаки; папа, бабушка, ребенок и кот. Ребенку можно так и сказать: «Ты же видишь, все семьи разные. У нас вот такая». Главное – помочь ему адаптироваться к новым условиям: у него должно сохраниться ощущение стабильности, нормальности происходящего, того, что его детская жизнь будет идти своим чередом. В целом дети быстро привыкают к переменам.

Одна команда

Значение отца для воспитания ребенка невозможно переоценить. Поэтому даже если отец приезжает раз в неделю, не надо с ним ругаться и бороться. Развод, расставание – трудная ситуация, по уровню стресса она сравнима с потерей близкого человека. Но очень важно и в этой ситуации вести себя достойно и не терять человеческий облик.

**Мы не можем
кардинально изменить
другого человека,
но можем поменять
собственное поведение —
и это неизбежно повлияет
на отношение отца к нам
и к ребенку.**

Да, мы не можем кардинально изменить другого человека, но можем поменять собственное поведение – и это неизбежно повлияет на отношение отца к нам и к ребенку. Мы должны целенаправленно создавать такую атмосферу, чтобы папе хотелось приходить в наш дом. С точки зрения долгосрочных целей воспитания имеет смысл сотрудничать с ним, поднимать его авторитет в глазах ребенка, заручиться его поддержкой, чтобы можно было действовать и от его имени: вводить правила и запреты, сообщать о принятых решениях («Я обсужу это с твоим папой»), привлекать его мнение («Папе тоже нравится, когда ты так выглядишь»). Тогда обоим родителям будет проще выполнять свои функции.

Решив задачу по созданию позитивного, привлекательного образа отца, можно повлиять на ребенка, как это сделала мать Обамы: он стремился к этому образу, он идентифицировал себя с ним, брал с него пример, чувствовал, как надо поступать и как не

надо.

И образ отца, и образ матери играют огромную роль в развитии ребенка, но определяющими являются отношения между отцом и матерью – об этом пишут и говорят многие специалисты. Даже если отец не живет в семье постоянно, она должна оставаться психологически здоровой средой, чтобы ребенок чувствовал: в его жизни есть две надежные фигуры, два крыла, которые дадут ему возможность взлететь и уверенно парить, – любящие его мать и отец.

Почему вредно дружить с детьми?

Ко мне за консультацией обратилась одинокая мама десятилетнего мальчика. Они с сыном настоящие друзья, она привыкла считаться с его мнением. Около года назад она начала встречаться с мужчиной и теперь постоянно обсуждает с сыном перипетии своих новых отношений, перспективы нового замужества. Но мальчик считает, что мамин избранник ей «не подходит». Бедная женщина разрывается между сыном и любимым человеком и не знает, как ей поступить.

Выгодное равенство

Дружба родителей с детьми сегодня популярный тренд: взрослые рассматривают своего ребенка как равноправного партнера, как друга, которому можно довериться и с которым можно советоваться по самым разным вопросам. В моей работе мне часто приходится иметь дело с подобной «дружбой» и ее негативными последствиями.

Детям нужна комфортная среда, где бы они чувствовали себя детьми, а над ними был бы сильный взрослый, который обеспечит безопасность и возьмет на себя ответственность.

Как ни странно это звучит, но мы, родители, получаем от дружбы с детьми много психологических выгод.

Во-первых, нам нравится чувствовать себя «продвинутыми», мы всячески пытаемся уйти от традиционалистских взглядов на отношения детей и родителей к свободе, партнерству, «равенству и братству». Все эти условности: иерархия, дистанция, границы, подчинение, «слово взрослого – закон» – кажутся нам архаичными, все это вчерашний день. Мы хотим общаться с детьми на равных, не нависать над ними, не давить, не разрешать и запрещать, а разве что подсказывать и советовать, а там «пусть решают сами».

Во-вторых, в тренде «культ молодости». Возрастные рамки сдвинулись: если раньше 50-летние уже считались бабушками и дедушками, то сегодня они по-прежнему юноши и девушки – и внешне, и по манере держаться. Все стремятся быть молодыми. И

если взрослый сын на улице вдруг сказал тебе «мама», а внук, не дай бог, назвал «бабушкой», это кошмар. Поэтому мам и бабушек теперь все чаще зовут по именам. «Он меня называет только Алусик», – говорит бабушка о внуке, и это помогает ей чувствовать себя молодой. Самый лучший комплимент: «Никогда не скажешь, что это ваша дочка. Вы как две сестры». И мама ощущает себя юной и беззаботной, как девушка.

Культ молодости влияет и на отношения с детьми: «Я такой же молодой, активный, мы с сыном говорим на одном языке, ходим в один и тот же клуб». Получается, нам не надо искать себе друзей на стороне, поддерживать с ними отношения, вкладываться в реальную дружбу: наши друзья – это наши дети. Очень удобно!

А раз это дружба, то, конечно, должны быть общие секреты. Скажем, мама купила что-нибудь втайне от папы и говорит сыну или дочке: «Только ты папе не говори». Или папа встретился с девушкой, о которой не должна знать мама, и предостерегает: «Не проболтайся!» Ребенок вынужден соблюдать «джентльменский договор», а значит, выбирать между родителями. Конечно, тайна тайне рознь. Одно дело, когда готовится сюрприз и мама просит: «Давай вместе сделаем папе подарок ко дню рождения. Спрячем его и не скажем», – такая тайна объединяет, делает нас ближе, в этом «заговоре» есть романтика, игра, проявление внимания к близкому человеку. Но чаще всего тайны возникают при ссорах и разводах и порой выливаются в крайне уродливые формы отношений. Например, может возникнуть коалиция – объединение одного из родителей с ребенком по принципу «против кого дружим».

Дружба заключается еще и в том, чтобы делиться чем-то, что тебя беспокоит. И вот ребенок-друг становится «жилеткой», в которую можно поплакаться, «контейнером», в который мы загружаем свои беды и тревоги. А ведь это мы, родители, в особенности мамы, должны поддерживать ребенка и учить его справляться со своими эмоциями.

Бремя ответственности

Детям поначалу такая дружба очень нравится – они гордятся современными родителями, чувствуют себя взрослыми. Правда, мы как-то упускаем из виду вопрос об ответственности – а он один из самых важных.

У взрослого по определению больше прав, и именно он отвечает и за себя, и за ребенка. Но в наш инфантильный век взрослые стремятся снять с себя это тяжелое бремя. Мы начинаем «дружить» с детьми, делаем их своими «доверенными лицами», заставляем вставать на чью-то сторону, посвящаем их в подробности своей личной жизни, просим у них совета и даже принимаем решения, опираясь на их мнение. В результате мы делим ответственность либо пополам, либо полностью перекладываем ее на детей. И вдобавок предъявляем претензии: «Я сделала так, как ты мне сказал, и посмотри, что получилось».

Но возлагать на плечи ребенка столь тяжелую ношу нельзя. Такие отношения разрушительно действуют на его психику, личность, не дают ему оставаться ребенком – «пребывать в счастливом неведении», развиваться и взрослеть в спокойном темпе.

Последствия нашей «дружбы» проявляются особенно резко и отчетливо, когда ребенок становится подростком. Он стремится к самостоятельности, дистанцируется от родителей, хочет иметь собственные, а не общие с мамой-папой секреты, возможность закрыться в своей комнате одному или с приятелями, поговорить по телефону «без родительских ушей». Часто такая «сепарация» становится настоящим ударом для родителей: «Мы же с тобой друзья, а ты мне ничего не рассказываешь, все скрываешь. Как же так?» Мы хотим доминировать в жизни ребенка, противимся тому, чтобы у него появились другие значимые люди.

Безусловно, близость и доверие – неотъемлемая часть хороших отношений с ребенком, но это вовсе не значит, что надо быть с ним на равных. Мы не должны ставить перед ним задачи, которые он не может не только решить, но даже до конца осмыслить.

Так, в ситуации с мамой, которая мечется между сыном и любимым мужчиной, она сама должна сделать выбор, выходить ей замуж или нет. И ответственность за это решение тоже на ней – это ее жизнь. Конечно, сын может расстроиться, обидеться. Важно в этот период уделить ему как можно больше внимания и сделать так, чтобы он понял: выйдя замуж, мама будет любить его по-прежнему. И если что-либо для него изменится, то только в

лучшую сторону – в ее новом муже он найдет еще одного взрослого человека, который будет о нем заботиться и к которому можно прийти за советом.

У каждого своя роль

Семья – это особая конструкция, которая живет по своим законам, правилам, и где у каждого своя роль. Родители – это родители, а дети – это дети. Задача родителей – кормить, одевать, обувать, защищать, воспитывать, задавать систему координат, устанавливать границы, направлять и подсказывать, как поступить в том или ином случае. Дело детей – с одной стороны, слушаться, уважать, подчиняться, следовать родительским наставлениям, а с другой – шалить, пытаться нащупать границы дозволенного, отстаивать свою независимость, самостоятельность. Если эту систему перевернуть с ног на голову, дети окажутся на позиции взрослого, что абсолютно противоестественно. Для нормального развития им нужна комфортная среда, где бы они чувствовали себя детьми, а над ними был бы сильный взрослый, который обеспечит безопасность, возьмет на себя ответственность, в случае чего защитит или приструнит, потому что знает, что правильно и как надо.

**Время детей
поддерживать нас еще
придет, и дружить мы
будем обязательно —
только позже, когда они
вырастут.**

Что же касается дружбы и поддержки – их время поддерживать нас еще придет, и дружить мы будем обязательно – только позже, когда они вырастут.

Как восстановить родительский авторитет?

Девочка пятнадцати лет закончила учебный год так плохо, что ей грозит отчисление из лица. Родители наняли репетиторов, но дочь заниматься не хочет – время проводит с подружками и в соцсетях. На двери в свою комнату она повесила табличку «Не входить». Разговаривая с друзьями по телефону, мило воркует, а родителям откровенно хамит. Бродит по дому с угрюмым лицом, на замечания только пожимает плечами, ухмыляется и отвечает одно и то же: «Вы не имеете права мной командовать!» Когда мама увидела, что дочь выстригла полголовы, а оставшиеся волосы выкрасила в какой-то розово-зеленый цвет, она устроила грандиозный скандал. Девочка в ответ уже не просто ей нагрубила, а использовала ненормативную лексику, швырнула чашкой. «Она нас ни во что не ставит», – жалуется мама. Как восстановить родительский авторитет, если ребенок не видит в нас ориентир, на который можно равняться?

Разорванные узы

Демонстративное неповиновение детей – признак неблагополучия в наших отношениях. И говорит он не о том, что дети вдруг «испортились и совершенно отбились от рук», а о том, что потерян контакт, между нами больше нет близости. Кажется, еще недавно мы были главными в жизни детей, они стремились к нам, искали общения, а теперь не желают слушать наши нотации, утыкаются в свои телефоны, когда мы к ним обращаемся, могут грубо «послать». В таких случаях родители зачастую теряются, капитулируют или хуже того, начинают раскручивать спираль «симметричных действий»: дети кричат – родители кричат в ответ, дети оскорбляют – и тут же слышат оскорбления в свой адрес, дети бастуют, отказываются разговаривать – и родители объявляют им ответный бойкот.

У многих конфликты происходят по одному и тому же сценарию. В конце концов у мам и пап сдают нервы, и они переходят к жестким мерам – держат детей взаперти, лишают карманных денег. Но и этим не могут добиться ничего, кроме еще большего озлобления. И тогда детей отсылают подальше от дома – «чтобы вырвать из плохой компании» и потому что «так будет лучше». Но, как показывает опыт, лучше не становится. Это не решение, а бегство от проблемы.

Часто мы слышим: «Современные дети не нуждаются в авторитетах». Это неправда. Они растут, развиваются – значит, у них есть потребность в том, чтобы за кем-то следовать, с кого-то брать пример и просить совета, когда они не знают, как поступить. Это реальная потребность, удовлетворить которую могут в первую очередь родители с их авторитетом и жизненным опытом. Но если ребенок не ориентирован на нас, значит, он ориентирован на кого-то еще. На кого? Как правило, на ровесников. И это нормально, так и должно быть в подростковом возрасте, когда ребенок позиционирует и укрепляет свое «Я» во взаимодействии с внешним миром. Поэтому не надо ревновать детей к друзьям. Другое дело, если ориентиром становятся только ровесники, а родители полностью отвергаются – тогда ребенку не за кем тянуться, некуда расти, не надо взрослеть, он уже «равный среди равных».

Бедой не только в том, что дети откровенно хамят «невзирая на лица». Потеря авторитета – это потеря влияния и управления. Трудно воспитывать и контролировать ребенка, когда им управляет кто-то другой. Правила, принципы, ценности передаются по вертикали – от старших к младшим. Отношения с родителями – это стрелка компаса, указывающая направление движения. А когда канал связи разрушен, когда провода оборваны, ток не поступает и все наши усилия тратятся впустую.

Наладить отношения с детьми — наша ответственность и наша обязанность, и не надо ее перекладывать на ребенка, по-детски обижаясь на его выходки и предъявляя бесконечные претензии.

Разрушенные связи необходимо восстанавливать или строить заново. С чего начать?

Привлечь внимание

Как бы странно это ни звучало, мы должны привлечь к себе внимание ребенка – и не просто внимание, а позитивное и доброжелательное. Вызвать его улыбку, добрый, теплый взгляд, нормальную ответную реакцию. Как? Конечно, не обиженным выражением лица и не претензиями.

Вспомним, как мы смотрели на ребенка, когда он был маленьким, как радовались ему и как он радовался нам. Это

сейчас, в ситуации перманентного конфликта, мы друг другу, кажется, не рады. Значит, надо вернуться в то забытое состояние и дать ребенку почувствовать, как мы счастливы, что он у нас есть. Показать, что мы общаемся с ним с удовольствием и принимаем его таким, каким он преподносит себя миру, не оценивая, не критикуя. Как бы независимо он себя ни вел, сколько бы ни делал вид, что ему все безразлично, ему, конечно, важно знать, что его любят, ценят, что по нему скучают. Если мы убедим ребенка, что это так и есть, он начнет потихоньку оттаивать.

Мы делаем это не для того, чтобы, завладев его вниманием, прочитать очередную нотацию, заставить его пойти на дополнительные занятия или убедить вернуть волосам привычный цвет. Нам не важны его достижения, мы не собираемся выставлять ему оценок. Мы хотим вернуть те отношения, ту привязанность, которые когда-то были между нами.

Создать ритуалы

Когда ребенок был маленьким, мы говорили ему «доброе утро», когда он просыпался, перед сном читали сказки, спрашивали, как он провел день, целовали его, отправляя к бабушке. А что теперь? Мы перестали регулярно здороваться по утрам, желать друг другу спокойной ночи, делиться впечатлениями, вернувшись с вечеринки или из театра, собираться по воскресеньям за семейным обедом. Иначе говоря, мы забыли про ритуалы.

Значит, надо вспомнить о них или создать заново. Почему это важно? Ритуалы, традиции цементируют семью. Обычная ритуальная фраза «Доброе утро!» – хоть и хрупкий, но контакт, отправная точка, с которой можно начать разговор. Как бы ни складывались наши отношения, в определенный день мы собираемся вместе. Это ниточка, которую трудно разорвать даже в самые напряженные моменты, своего рода «спасательный круг», за который можно уцепиться и «вытянуть», казалось бы, безнадежную ситуацию.

Мало что упорядочивает мир ребенка так, как ритуалы. Чем менее он дисциплинирован, тем больше надо структурировать его жизнь, делать ее предсказуемой.

Ритуалы настолько важны, что ради них стоит прервать даже увлекательное занятие. Только делать это надо аккуратно, чтобы добрая традиция не вызвала отторжения. Скажем, у нас накрыт стол для семейного обеда по случаю дня рождения бабушки, гости в сборе, а ребенок чем-то занят у себя в комнате – игрой,

перепиской с друзьями, чтением ленты в соцсетях. Чтобы не спровоцировать недовольство и раздражение, нужно сначала «присоединиться» к нему – подойти, поговорить о том, чем он занят: «У тебя новая игра? Здорово! Ну, ты сможешь ненадолго прерваться, пора идти за стол, уже все собрались. А потом продолжишь».

С ритуалами важно не переборщить, чтобы у ребенка не возникло ощущения, что над ним нависают и требуют постоянно быть с семьей. Но несколько действительно значимых событий, объединяющих членов семьи, обязательно должно быть. Например, воскресные обеды с участием бабушки и дедушки, совместные походы в кино, чтение книг по вечерам. Главное, чтобы это приносило удовольствие всем участникам процесса.

Важно подумать о создании поля общих интересов, найти что-то, что будет служить нам точкой опоры. Подростку нравится, когда у него современные родители, которые не воротят нос от его увлечений и могут вместе с ним посмотреть его любимое аниме или видеоблоги на ютубе, которые в курсе актуальных музыкальных направлений и иногда даже не прочь сходить с ребенком на концерт. Это его преимущество перед сверстниками, у которых «отсталые предки». Это позволяет ему выступить по отношению к нам в роли «просветителя», сыграть на своем поле, где он чувствует себя уверенно и в чем-то круче нас. Мы же будем лучше понимать, чем он живет.

Здесь, как и везде, нужна «золотая середина»: проявляя интерес к жизни ребенка, мы не сливаемся с его жизнью, не изображаем то, чего нет, но готовы его выслушать и время от времени проводить время вместе.

Восстановить физический контакт

Когда ребенок достигает подросткового возраста, очень часто мы теряем с ним не только эмоциональный, но и физический контакт. Многие подростки становятся ершистыми, требуют, чтобы их в прямом смысле «не трогали», заявляют, что им «не нужны эти телячьи нежности».

Если мы хотим, чтобы ребенок воспринимал нас как значимую фигуру, между нами должно быть реальное взаимодействие, должен быть канал, по которому идет энергия — от нас к нему и от него к нам.

Потребность в физическом контакте у всех очень разная, но все-таки нам не стоит воспринимать отказ подростка идти на контакт буквально. Ребенок избегает как раз того, в чем больше всего нуждается. Между тем ласковые прикосновения – прекрасный способ снять напряжение и разрядить обстановку. Тронуть за руку, обнять за плечи, погладить по голове, потрепать по волосам, шутливо потолкаться – все это позволяет выразить нашу любовь к ребенку.

Объятия дают нам тепло и силы. Как мы занимались с маленькими детьми? Мы их поглаживали, прижимали к себе, подбрасывали вверх, обнимали. Дети чувствовали себя любимыми и защищенными. И ершистого подростка можно спросить с улыбкой: «Ты не против, если я тебя обниму?» А потом, когда мы обнялись и помолчали, придут и нужные слова. Но если он против – обнимать не надо. Можно просто постоять рядом, улыбнуться, не навязывая себя.

Волшебное средство

Если мы хотим, чтобы ребенок воспринимал нас как значимую фигуру в своей жизни, между нами должно быть реальное взаимодействие, должен быть канал, по которому идет энергия – от нас к нему и от него к нам. Восстановить или создать такой канал совсем не просто: мы пытаемся все наладить, а ребенок на первых порах нам не отвечает, кривляется, грубит, не хочет общаться. Вернуть авторитет, наладить отношения с детьми – наша ответственность и наша обязанность, и не надо ее перекладывать на ребенка, по-детски обижаясь на его выходки и предъявляя бесконечные претензии.

Не бывает однократной прививки от плохого поведения, но мы можем регулярно давать «витамины» – ежедневно что-нибудь делать, продвигаясь навстречу друг другу. А значит, надо искать поводы, чтобы проявлять восхищение и одобрение. Один из самых действенных «витаминов» – наша безусловная любовь. Она необходима ребенку всегда, но особенно сейчас, когда мы вошли в крутое пике в наших отношениях.

Если мы дадим ребенку понять – с помощью слов, жестов, взглядов, – что знаем, какой он на самом деле, какой он настоящий, и любим его таким, ему не придется «прихорашиваться» или, наоборот, «демонизировать» себя перед нами, демонстрировать то, что ему не свойственно. Так мы вернем в наши отношения здоровый подход, основанный на мудрой любви. Выстроим систему, которая улучшит качество жизни всей семьи, сделает ее более спокойной и радостной, а детей – счастливыми.